* श्रीः *

योगसमाचारसंग्रह

जिसको

डाक्टर गोविन्दप्रसाद भार्गव

ने

अपने अनुभवानुसार हिन्दीभाषामें निर्माण किया

इसमें.

राजयोग, हठयोग, स्वरोदयसार स्वास्थ्य-
रक्षाके सम्पूर्ण नियम ब्रह्मज्ञानसाधन, विधिसहित
उक्त विषयोंको उत्तम प्रकार बहुत सुगमतासे सिद्ध किया
है जिससे सर्वसाधारण पाठकोंको लाभ पहुंचे।

प्रथमवार जिल्द—२५०० } सम्वत १९६४ विक्रममें { मूल्य १) रुपैया

बालचन्द्र यन्त्रालय जयपुर राजपूताना

में छपा

सूचीपत्र।

* श्रीगणेशाय नमः *

अथ योगसमाचारसंग्रह

योगका सार इस मतलबसेके आदमी अपनी भूलको छोड़कर सच और झूठमें परीक्षा करके अपने सीधे रस्तेको जानले मामूली बोल चाल में तयार करके लिखा जाता है। औरके आदमी अपने धर्मको पिछान सकें वा योग्यतासे अपनी उमर ईश्वर अनुरागमें प्रसन्नतासे व्यतीत करके पर-ब्रह्म में अपने विचारको लीन करें याने जीवन्मुक्त होजावे। इसलिये सारे गूढ अर्थोंको बिलकुल सरल करादिया है। जो वार्त्ता इस पुस्तकमें लिखी गई है उसमें सत्पुरुष अपने शान्तहृदभावसे जहां भूलहो वहां सुधारलें और प्रकट करें।

डाक्टर गोविन्दप्रसाद भार्गव मुकाम जयपुर

राजपूताना तारीख १८ अप्रेल सन् १९०६ ई०

मुताबिक वैसाखकृष्णा १० संवत् १९६३ विक्रमीय बुधवार।

* श्रीः *

योगसमाचारसंग्रह

पहिला प्रकर्ण स्वरसाधन ।

जो मनुष्य दिनको चन्द्रस्वर रात्रिको सूर्यस्वर ऐसे दिन और रात्रिभर रक्खे वह हमेशा तन्दुरुस्त रहेगा। कारण यह है के दिनमें सूर्यके प्रकाशमें जो अग्नि शरीरमें बढ़ती है वह चंद्रमा स्वर रहनेसे शान्त होती है। इसी तरह रात्रिमें सूर्यस्वरके रहनेसे चन्द्रमासे उत्पन्न हुआ शीत निवारण होता है। ऐसे अभ्यासीके शरीरमें कान्ति विशेष होती है ऐसा आदमी शान्त चित्तवाला अजित और सब लोगोंमें पूज्य होता है। इस अभ्याससे जलतत्व और पृथ्वीतत्व ज्यादा रहता है। भूख प्यासकी बाधा कम होजाती है। जितने ज्यादा दिन तक ऐसा अभ्यास रहेगा उतनी ही शक्ति बढ़ती रहेगी। इसका उलटा होनेसे बीमारी पैदा होगी और मृत्यु जल्द होगी। रोगके नाम बताते हैं सो समझ लेवें। फुन्सी वाले बुखार, हौलदिल, मोतीजरा, पेचिश, पसलीरोग, सोमरोग याने तपेदिक, उन्माद याने मालीखोलिया, और लकवा याने किसी अंगका बेकार होजाना।

तरकीब स्वरसाधनकी यह है कि एकान्तमें बैठा रहे ज्यादा बोले नहीं ज्यादा खाय नहीं स्वरपै ध्यान रक्खे अगर दिन भर चन्द्रमा और रात्रिभर सूर्य न रहे तो जितने ज्यादा समय तक रहे सोही अच्छा है। आकाशतत्व और सुषुम्ना स्वरको पूरा निगाह रक्खे इसमें गफलत होनेसे स्वर बदल जाता है। जितनी देर दहणा स्वर रहता है उतनी ही देर बांया एक दूसरेके कमोवेश होनेसे आदमी रोगी होजाता है। जिस स्वरको देरतक रखना हो उसी तरफ ध्यानसे अथवा नाड़ीके ऊपर दवाव पहुँचानेसे या करवट बदलनेसे रोके रक्खे। लेकिन जब पूरे तौरसे बदल जावे तो फिर उसके वेगको रोके नहीं क्योंके पूरा वेग (बल या जोर) रोके से रुक नहीं सक्ता। सिर्फ सुषुम्नाहीके योगमें यह क्रिया उत्तम रहती है। अक्सर आदमियोंकी यह आदत है के अपने कार्यके साधनेके वास्ते दहिनेसे बांये और बांये से दाहिने पलट लेते हैं पर पूर्णागतिमें उनकी यह कार-रवाई फिजूल है। इससे शरीरमें रोग ऊत्पन्न होता है फे-फड़ा और दिल बहुत कमजोर हो जाते हैं, पूर्णागतिसे मतलब जल और पृथ्वीतत्व है चाहे कोई स्वरहो। (दूस-रा कायदा) एक स्वरको देर तक रखनेका यह है के रा-त्रिको जितना सूर्यस्वर चलेगा उतनीही देर दिनको चन्द्रस्वर चलेगा इसलिये आसान तरकीब यह है के रात्रिमें हमेशा बांई करवट सोवे और दिनमें कभी भी बांई करवटलेनेकी इच्छा आपसे न करे। लाचारीमें दोष नहीं सब प्रकारके

ज्वरकी हालतमें दिन भर अगर होसके तो दाहनी करवट लेटा रहे इससे ज्वर (बुखार) उतर जाता है, लेकिन उस आदमीका पेट याने(उदर)मल मूत्रसे साफ होना चाहिये । जिन लोगोंको दिलकी बीमारी है उनको यह सब साधन गुरुसे पूछ कर करना चाहिये । स्वर चलते फिरते दौड़ते कसरतके समय अपने आप बदलता रहता है इसलिये अभ्यासीको हमेशा धीरे चलनेका रफ्त रखना चाहिये क्यों के अगर स्वरका पुरा वेग है तो धीरे चलनेसे स्वरमें पलटाव नहीं होगा । बारंबार करवट बदलनेसे या दौड़नेसे सुषुम्ना पैदा होगी, छोटे बच्चोंमें वहालत तन्दुरस्ती और जवानोंमें बीमारीकी हालतमें सुषुम्ना दिन और रात्रिभरमें १२० एकसो बीस बार तक होजाती है । जवान आदमीमें यह स्वर चार घड़ी तक बारी बारीसे रहते हैं । अगर आकाशतत्वको शामिल करेंतो हर एक स्वर एक मुहूर्त तक याने पांच घड़ी तक रहता है । महनत करने वाले आदमियोंमें (मजदूर लोग) और अभ्यासी में स्वरके समयका प्रमाण नहीं है ।

सवाल—स्वर क्या है पूरक और रेचक क्या है ?

जवाब—स्वर जिन्दगी याने जीवन है । स्वास लेने और बाहर छोड़ने का काम स्वर कहलाता है । जब स्वास भीतर को चले उस को पूरक और जब नाकके बाहर आवे उसको रेचक कहते हैं । रेचकको भाषामें उसास बोलते हैं ।

सवाल—स्वरकी पैदायश कैसे हुई दाहिना बांया स्वर क्या है ?

जवाब—यह क्रिया स्वयं याने कुदरती है । जब बच्चा पैदा होता है तो धरतीके चौगिर्द वाली हवाका दवाव उसके शरीरके सब तरफ होता है उस समय बच्चेके मुँह और नाकके रस्ते हवा फेफड़ोमें भरती है । लेकिन यह शरीरके अंदर गई हुई हवा फेफड़ोंकी लचकीली (याने मुड़ने वाली मुलायम) तासीर याने गुण होनेसे अपने आप बाहर आजाती है । लगातार अंदर बाहर आने जाने से यह क्रिया शरीरमें स्थापित होती है । हवाका दवाव शरीर के अंदर पहुंचनेसे पहले बच्चेके शरीरमें भी रुधिरका संचार होते रहनेके सबब हवाका दवाव अंदर मौजूद पाता है इसलिये सिर्फ बाहर भीतरका संवन्ध ही होना जरूरी था । बच्चेका रोना और उसके पैदा होनेके पीछे स्वासका लेना स्वयं सिद्ध है । याने प्रकृति अनुकूल है बेशक अगर रुधिरका संचार बालकके शरीर में उत्पत्ति समय मौजूद नहीं है याने वह मुरदा है तो धरतीके चौगिर्द व्याप्त हुई हवाका असर उसके फेफड़ों पर अंदरसे रोकने वाली शक्तिका अभाव होनेसे याने मुकाबले का दवाव न मिलने के सबब कुछ नहीं होगा ।

सवाल—नाकके दो सुराख हैं फिर एक तरफसे कभी दोनो सुराखोसे हवाकी आमद रफ्त क्यों है ? ।

जवाब—नाकके दाहिनी तरफसे जब स्वास आता जाता है तो उसको दाहिना स्वर या सूर्यस्वर या पुरुष कहते हैं। जब नाकके बांई तरफसे स्वासकी आमद रफ्त होयतो उसको बायां स्वर या चन्द्रस्वर या स्त्री कहते हैं। सृष्टीमें जितनी चीजें हैं वह कोई एक जगँह स्थिर नहीं हैं मगर इस हालतमें भी जितनी देर कोई एक हिस्सा काम करता है उतनेही समय दूसरा हिस्सा उसी अंगका आराम करता है। इसी तरह बारी बारीसे काम और आराम करते हैं। यह परीक्षा अक्सर करके तो मालुम होजाती है परन्तु बहुतसे पदार्थोंमें यह काररवाई बहुतही कमजोर है जैसे धातु आदि पाषाणमें। चार प्रहर दिन रहता है और चार प्रहर रात। इसीतरह सूर्यस्वर और चन्द्रस्वर शरीरमें बारी बारीसे बराबर समय तक रहते हैं। असलमें दोनोंमेंसे कोईसा लोप याने गायब नहीं होता। जैसे सूर्य और चंद्रका प्रकाश धरतीके गर्दिश याने चक्कर पर रक्खा गया है। वैसेही स्वरका प्रकाश भी फेफड़े दिल और नाड़ीकी चाल पर रखा गया है। जैसे सूर्यका प्रकाश एक समयमें धरतीके आधे हिस्से पर होता है और उतनीही देरमें दूसरे आधे हिस्से पर चन्द्रमाका। तैसेही शरीरमें जानना। शरीरमें फेफड़े दो हैं जो हृदय स्थानमें छातीके दोनो तरफ हैं इनकी बनावट सुराखदार है जैसे इस्पंज याने बादलाकी तरह। इसमें शक नहीं के जिस हालतमें दाहिना स्वर

चलता है उतनी देर तक दाहिना फेफड़ा ज्यादा काम करता है। और बाँयाँ कम बल्के दाहिने स्वरमें जल और पृथ्वीतत्व होनेकी हालतमें दाहिनो फेफड़ा बहुत ज्यादा काम करता है और बाँयाँ बहुत कम। इस तरह बांये स्वरके योगमें जानना। इसका सबब बताते हैं के जिस अंगका स्वर चलता है उसी अंगके फेफड़ेमें हवा उतनी देर तक विशेष भागमें पहुंचती है और रुधिर भी उसी तरफ़को उतनी देर तक ज्यादा पहुंचता है। और साफ याने निर्मल होता है। बनिस्बत बाँये अंग के। फिर इसी तरह बाँये स्वरके योगमें बाँये फेफड़े में येही प्रकार क्रिया जानना। दिन भर या बहुत देर तक एकही स्वरका कायम याने(स्थिर रहना)फेफड़े की ताकत पर आधार है। मालुम रहेके जितनी देर एक स्वर ज्यादा चलता है उतनी ही देर अब दूसरे को काम देना है। जो कदाचित दूसरेमें पवन प्रवेश न करेतो एक फेफड़े को ज्यादा परिश्रम याने मँहनत करनी होगी जिससे वह बेकार हो जायगा। और दूसरेमें जिसमें हवाका प्रवेश नहीं हुआ है जरुर कोई विकार याने (खलल) समझना। स्वरका बदलना जैसे फफड़ेके ऊपर बताया तैसे ही दिल और नाड़ियों पर जानना। क्योंके पवनका फैलाव नाड़ियोंके आश्रय है। पूरा सबूत यह है के नाड़ियों पर दबाव पहुँचानेसे स्वर बदल जाता है। नाड़ियों को अंग्रेजीमें आरटरी और फारसीमें शिरयान कहते हैं।

उड्डयानबन्धमें सुषुम्ना नाड़ी पर आंतका दबाव पहुंचनें से सुषुम्ना स्वर होजाता है । सुषुम्ना नाड़ी शरीरके मध्यमें नाभिसे लेकर कंठ पर्यन्त है सब नाड़ियोंसे मोटी मेरुदण्डके सामने मेरुसे लगी हुई है और सवा बालिस्त लंबी है इसको अंग्रेजीमें अआर्टा कहते हैं आम लोग इस नाड़ीको नाभी पर देखा करते हैं । जिसको धरन बोलते हैं । जिस तरफका फेफड़ा खराब होजाता है उसमें वायु भली भांति नहीं जाती उस वक्त तजरबेसे मालुम हो जायगाके उस तरफका स्वर कमजोर और तत्वअग्निको आदि लेकर कोई होगा । सुषुम्नाका प्रकट होना याने सुषुम्ना स्वर ज़ारी होना प्राणायाम और उड्डयान बन्धसे होसक्ता है । लेकिन दौड़ने या पहाड़ पर चढ़नेसे भी यही हाल होजायगा । सबब यह है के बहुतसारी हवा इन हालतोंमें फेफड़ेके अन्दर दाखिल होती है और बहुत जल्द सब नाड़ियोंमें भर जाती है जब उनमें गुंजायश नहीं रहती तो फिर रुधिरसे मिली हुई हवाका धक्का वापिस आता है और दोनो स्वर पूर्ण होजाते हैं जिससे साबित होता है के खूनका दौरा मामूली हालत पर आगया और सब कमजोरी दूर होगई । जब प्राणायामसे सुषुम्ना प्रकट होयतो समझना चाहिएके इड़ा पिंगलाका मार्ग मल रहित होगया जैसे पुस्तकमें लिखा गया हैं के सुषुम्नामें समाधि लगती है सो उड्डयानबन्धमें रुधिरका धक्का उलटा होजाता

है याने वजाय इसके कि रुधिर नीचेके अंगोंमें जावे। सुषुम्ना पर दवाव पहुंचनेसे ऊपर दिलकी तरफ जाता है और संचार बंद होजानेसे गफलत याने समाधि पैदा करता है। शरीरको खेत समझो और उसमें जो न्यारी न्यारी क्यारियां रक्खी जाती है उनको रुधिरकी नाड़ियोंके समान समझो दिलको पानीका होज़ समझो जिससे पानी क्यारियोंमें जायगा। अव जिस हालतमें सब क्यारियां पानीसे बिलकुल भरजावेंतो पानीकी धारा (लहर) वजाय आगेको चलनेके उलटी होजकी तरफ लौटेगी सोही सुषुम्नाका हाल जानना। जब आकाशतत्व वर्त्तता है तो दोनो फेफड़े बराबर काम करते हैं लेकिन जो हवा कि जिसका प्रमाण बँधा हुआ है एक फेफड़ेमें जातीथी वह अब उसके दो बराबर हिस्सेमें बट कर दोनोमें पहुंचीतो इस सबबसे रुधिरका संचार सुस्त होजायगा और रुधिरके साफ होनेमें कम मदद मिलेगीके जिस सुस्तीसे शरीरमें उचाट पैदा होजायगा। इसी तरह सुषुम्ना स्वरकी हालतमें जबके एक तरफके फेफड़े और नाड़ियोंकी हवा दूसरी ओरके अंगमें प्रवेश करनेको है वहभी सिवाय चित्तकी घबराहट और शरीरके अन्दर रुधिरके दौरमें खलल (विघ्न) डालनेके और कुछ बात नहीं है।

यह तबदीली आधीमिनटसे कुछ ज्यादा समयमें हुआ करती है लेकिन चलते फिरते दौड़तेसमय दशमिनट तक

लगती है। मामूली समय इसका यह है के जितनी देरमें शरीरमें एक मरतबा ख़ूनका दौरा होचुके सुषुम्ना कायम रहती है। प्राणवायुकी जितनी थोड़ी मिकदार फेफड़ोंमें पहुँचेगी उतनाही धक्का खून याने रुधिरका कमजोर होजायगा क्योंके उतनाही कम रुधिर नाड़ियोंमें गमन करेगा जब रुधिर गाढ़ा होता है। जैसे खाना खानेके कुछ देर पीछे गिज़ा याने भोजनके जुज़के मिलनेसे तो गाढ़ खूनकी मिकदार फेफड़ेमें ज्यादा आनेसे फेफड़े भारी होजाते हैं। और हवाकी आमद रफ्तमें पूरी मुलायमियत वाली तासीरसे मदद नहीं करसक्ते जिसका नतीजा यह होता है के फेफड़े रुधिरके मैले पदार्थोंको रेचक समय पूरे तौरसे निकाल नहीं सक्ते और वायुके जोर वाले वेगको नहीं सहन करसक्ते। जबतक सारा रुधिर इन मैले पदार्थोंसे धीरे धीरे साफ न हो जाय ऊपर लिखी समयमेंही अग्नि और आकाशतत्त्व बर्ता करते हैं और जब रुधिर मामूली पतला होता है जैसे बहुतसारा मिकदार पानी पीनेके एक या आधी घड़ी पीछे तो हवा फेफड़ोंमें खूब जोरसे आती जाती है तब जल और पृथ्वीतत्त्व रहता है क्योंके फेफड़े पूरे बलसे काम करते हैं और उन पर मैले रुधिरका बोझ नहीं होता याने इतनी समयमें रुधिरमें मैले पदार्थ मौजूद नहीं होते।

सवाल। क्या सबब है के दाहिने स्वरमें क्रूरता और तेजी है और बांयेमें शान्ति है ?

जवाब—दाहिने अंगमें दाहिना फेफड़ा बांयेसे बड़ा है इसलिये उसमें बनिस्बत बांई तरफके फेफड़ेके रुधिर और हवाकी ज्यादा मिक़दार रहती है। (२) दाहिने अंगमें जिगर है जिसमें बहुतसारी मिक़दार वरीदी खून याने मैले काले रंगके खूनकी रहती है और इसी जगह अन्नके सारे पदार्थ रसकी सूरतमें होते हैं और उनहींका रुधिर बनता है इस किस्मकी तबदीलीमें हरारतकी ज्यादती हुआ करती है सो जानना। (३) शरीरकी मामूली कारस्वाईमें याने तमाम व्यवहारमें दाहिना अंग बहुत इस्तैमालमें आता है इस सबबसे इस अंगमें खून और हरारतकी ज्यादती रहती है। और जैसे दाहिने स्वरको क्रूर कहा है वैसेही बलवान भी सो दाहिना अंग बनिसबत बांये अंगके बलावन है और सबको प्रगट है। शरीरके बांये अंगमें ऊपर लिखे मुताबिक कोई कारस्वाई नहीं होती इसलिये शान्त बतलाया। और यही अंग कम काममें आनेके सबबसे कमज़ोर है। जिगर को यकृत और कलेजा कहते हैं इसको अग्निका कोठा और सूर्यलोक कहते हैं। जैसे सूर्य अपनी किरणों द्वारा सब पदार्थोंके जुज़ याने अंशको खेंचता है तैसेही जिगर अन्न याने गिज़ाके सारे जुज़ोंको पित्तके ज़रिये हल करता है और रुधिरमें शामिल करता है। चन्द्रमा या चन्द्रलोकसे मतलब पक्काशय याने मेदा है जिसमें अन्न खाते ही पड़ता रहता है और पचता रहता है। और जैसे चन्द्रमामें जलके खें-

चनेकी शक्ति है तैसेही मेदेमें तमाम अर्क (गिज़ाका पतला जुज़) और पानीके शोषलेने और रुधिरमें शामिल करनेकी सामर्थ्य है। तमाम किस्मके अर्क और पानी पक्वाशयकी बहुत बारीक रुधिरकी नाड़ियोंसे शोषा जाता है। जिनको अंग्रेजीमें कैपिलरी और योगशास्त्र में सरस्वती और कोइ लोग नागिनी कहते हैं। मेदेकोही जलका कोठा या भंडार कहते हैं। क्योंके इसीके आश्रय सारे शरीरमें जल फैलता है जैसे सूर्य चन्द्रका उजाला याने प्रकाश मृत्युलोकमें है। तैसेही उदर याने मृत्युलोक में जिगर और मेदेकाही सब खेल है।

सवाल—अगर किसीके नाकके दोनो सुराखोंसे हवाकी आमद रफ्त याने स्वासका आना जाना बंद होजावे या दोनो या एक फेफड़ा खराब होजावे तो स्वरकी क्या हालत होगी?

जवाब—दोनो सूराख़ दो हालतोंमें बंद होजाते हैं जैसे नाककी बीमारी होना या तालूमें या कंठमें छेद का होजाना जिसमें हवा मुँह और नाक दोनोंसे सम्बन्ध करलेती है। याने दोनोंका एकही रास्ता हो जाता है तो आदमी नाक या मुँहसे स्वास लेकर जीता रहसक्ता है परन्तु जब हवाकी नाली रुकजावे या दोनों फेफड़े ठोस होजावें और उनमें हवा न जासके तो बहुतही शीघ्र मृत्यु होजाती है।

जैसे आदमीकी मौतके समय फेफड़ेके बे हरकत होजानेसे प्राणवायुके द्वार बंद होजाते हैं याने इड़ा पिंगला सुषुम्ना स्वर नहीं चलते और सिर्फ मुंहसेही स्वास आता जाता है तो चारघड़ीके अन्दर मौत हो जाती है। जब दोनो फेफड़ेके थोड़े थोड़े हिस्से खराब हो जाते हैं तो वायु अग्नि अथवा आकाश कोई ऐसे तत्वकी चाल रहेगी और कुछ दिनो ऐसेही बराबर होते रहनेसे मौत होजायगी जैसे फेफड़ेके सोजिश याने उसके सूजन की बीमारीमें जिसको अंग्रेजीमें निमोनिया कहते हैं। ऐसाही हाल क्षयीरोगमें दोनों फेफड़ोंका होता है। फेफड़े जितने ज्यादा ठोस होजांयगे या गलजांयगे उतनीही कम वायु उनमें प्रवेश करेगी। क्योंके सिर्फ तन्दुरस्त हिस्सोंमें जायगी तो फिर उसी अनुमानसे स्वर और तत्व कमज़ोर वर्तेंगे। अगर नाकका कोई एक सूराख बिलकुल बंद होजावे या कोई एक फेफड़ा बिलकुल खराब होजावे तो दूसरी तरफ वालेसे कारवाई ज़िन्दगीकी-जारी रहेगी परन्तु थोड़े दिनों तक। क्योंके एकही फेफड़े पर सारे शरीरका निर्वाह होना मुश्किल बात है। क़ायदा है के जब कभी शरीरका एक अंग निकम्मा होजाता है तो दूसरा उसके काम और आहारका मालिक होता है परन्तु जो पूरा काम न देसकेतो धीरे धीरे शरीर कृश याने (दुबला) होकर नाशकूं प्राप्त होता है।

सवाल—सूर्य और चन्द्रकी कला और उनकी शक्ति या-

ने सामर्थ्यसे क्या समझना चाहिये ?

जवाब—जब पक्काशय याने मेदा अन्नसे भरा हुआ होता है उस समय सूर्य याने जिगरको ज्यादा काम करना होता है याने पित्त पैदा करना इस हालतमें जिगरको पूर्ण तेजस्वी सूर्य जानना जैसे मध्याह्न समयका होता है इसीतरह पर पक्काशयकी खाली और भरी हुई हालतको पहचानना । याने पक्काशयकी अन्नसे भरी हुई हालतको कला हीन अमावास्याके चन्द्रमाकी तरह जानना । जैसे पूर्णमासीको समुद्रमें जुवारभाठा आता है याने उस रोज़ चन्द्रमामें जलके खैंचनेकी पूरी सामर्थ्य होती है । तैसे ही खाली मेदाभी पूरी ताकतमें पानी को बहुत जल्द शोषता है । बुद्धिसे सारी क्रिया जिगर और मेदेकी सूर्य और चन्द्रमासे अनुमान कर सक्ते है क्योंके सारी तासीर एक दूसरेसे आपसमें मिलती है ।

दूसरा प्रकर्ण स्वरसाधन रोगकी हालतमें ।

आदमी हमेशा तंदुरुस्त नहीं रहसक्ता मुल्ककी आबहवा और खान पान या जगत सम्बंधी कार्य्यमें अनुचित क्रिया होनेसे शरीरको बाधा होजायाकरती है । सबसे बड़ी जरूरी बात आदमीके लिये जो ज़िन्दगी क़ायम रखनेकी है वह यह है के वीर्यकी रक्षा करे इस के सिवाय हमेशा (सर्वदा) उत्तम निर्मल जल और उत्तम आहार (महनतसे कमाई हुई और सचे व्योहारसे

पैदाकी हुई रोटी मुराद है) ग्रहण करे याने ऐसी रोटी खाय हमेशा हवादार खुली स्वच्छ जगहमें रहे। तर गर्म मुल्कमें रहने वाला आदमी मलीन और रोगी हो जाता है। वीर्यकी रक्षाके लिये साधन बतातेहैं। जवान आदमी को तन्दुरुस्त हालतमें एक महीनामें एक मरतबा स्त्रीसंग करनेसे कोई बाधा नहीं होसक्ती। गृहस्थ धर्म और गरम मुल्कमें रहने वालेको अगर वह तन्दुरुस्त हैं तो गर्मीके मौसममें हर पन्दरवें दिन बरसातमें हर हफ्ते एक मरतबा ऐसेही सरद मौसममें स्त्रीसंगसे कोई नुकसान नहीं होसक्ता। अगर पुरुषसे पुरुष या स्त्री से स्त्री आपसमें भोग विलास करें तो नपुंसकता पैदा होती है। और शरीरका बल क्षीण और बुद्धि बिगड़ जाती है। और बदनके सारे हिस्से रोगी होजाते हैं। इसी प्रकार जो स्त्रीसंग समय पुरुष और स्त्रीका एकही स्वर होयतो येही नुकसान पैदा होता है। और जो पुरुष मैथुन समयके पीछे परिश्रमके काम अथवा दिमागी महनत करते हैं याने तद्धवातों को विचारते हैं या जल पीते हैं अथवा पेशाब व खानेकी हाजतके समय स्त्रीसंग करते हैं उन सबका इसी तरहका हाल होता है जो पुरुष निर्बल तत्व याने अग्नि आकाश अथवा वायुमें स्त्रीसंग करते हैं वो भी नपुंसक होजाते हैं। अगर किसी पुरुषका भोगके आदिमें कोई सा स्वर है जो वीर्य पतन समय नहीं है तो इस तरहसे स्वर बदलनेसे गर्भ स्थिति नहीं होगी।

आदिसे अंत तक पुरुषका एकही स्वर रहना स्त्रीके गर्भधारण करनेके वास्ते निहायतही जरूरी बात है। औरतके स्वर और तत्वों पर गर्भ धारण होनेकी व्यवस्था सन्ततिकी प्रकृति पर याने स्वभाव पर असर डालती है। हमेशा स्त्रीका स्वर पुरुषसे उलटा होना चाहिये। रजस्वला होनेके पांच दिन पश्चातसे सोलवें दिन तक स्त्री गर्भको धारण करती है। औरतके वीर्य रजस्वला धर्म होनेके दिनोंमें उसके अंडकोषसे बाहर निकल कर गर्भाशयमें आजाता है जहां रज और वीर्यका मेल होता है। औरतके अंडकोषको अंग्रेज़ीमें ओवरी और गर्भाशयको यूट्रस और रजको ओवम् कहते हैं। मरदके वीर्यको इसपरमेटोज़ुवा कहते हैं। जो पुरुष रातके पिछले प्रहरमें स्त्रीसे भोग करते हैं अथवा रेचक समय आरंभ करते हैं वोभी नपुंसकताको प्राप्त होते हैं। अन्नविकार और जलविकारके वास्ते गृहस्थीको यह क्रिया बताते हैं के हमेशा छोटी जवाहर्डका चूर्ण सींधा नमक मिलाकर रात्रि समय ठंडे जलके साथ सेवन करे नमक हर्डका बारवां भाग (हिस्सा) होना चाहिये और जवान आदमीके लिये प्रमाण याने चार माशासे बारह माशा तक होना चाहिये। तमाम पतली दवाई पतला आहार हमेशा बांयें स्वरमें लेना चाहिये। सुषुम्ना और आकाशतत्वमें कभी कोई वस्तु ग्रहण न करें। क्यों के उस समय शरीरमें खूनका दौरा बहुत सुस्त हो-

ताहै। पसीना लाने और थूक पैदा करने वाली चीजें बांये स्वरमें और तमाम क्रूर आहार याने गरिष्ठ भोजन और क्रूर दवाइयां जैसे धातु उपधातु आदिक नशा-लाने वाली और जहरीली दवाइयां दाहिने स्वरमें फल दायक हैं। अगर पतली वस्तु या सूंघनेकी चीजें बांयें स्वर में इस्तैमाल होंगी तो निहायतही जल्दी शरीर और ख-यालकी ताकत पर असर पहुँचेगा। गुरदा और मसाना याने मूत्राशयके रोगमें बांयें स्वरमें इसी तरह जिगर मेदा वा आंतकी बीमारीमें दहना स्वर साधना उत्तम है। कठिन रोगीका इलाज दाहिने स्वरमें। और बहुत दिनों के रोगीका इलाज बांये स्वरमें आरंभ करे। कोई काम दुनियादारीका बल्के बैठना उठनातकभी रेचकमें आरंभ नहीं होना चाहिये। देहीके सुखके कारण जितनी वस्तु हैं उनका ग्रहण करना या कोई लाभकारी काम आकाश और सुषुम्नाके योगमें नहीं होना चाहिये। तमाम प्रकारके कामोंमें पूरकसे आरंभ करना बल्के किसी कामके लिये इरादा याने इच्छातकभी पूरकमें होना उत्तम साधन है। अलबत्ता आकाशतत्वमें रेचक समय जो श्राप (याने सराप और बद्दुवा) दिया जावेतो वह निश्चय असर करती है। अक्सर लोग क्रोधकी हालतमें बड़बड़ा कर खोटे बचन बोलते हैं सो हमेशा पूरक के संग होसक्ता है इसलिये उन बचनोंका असर नहीं होता। अगर रेचक संग मुख खोलके जैसे लब्ज हाय

के साथ रेचकका शुमार है। लाचारीमें खोटा वचन निक-ले वह निश्चय श्राप जानों। हमेशा जो श्राशीर्वाद-स्मरणसे पूरक समय जल पृथ्वीतत्वमें दिया जाय वह निश्चय आशीर्वाद है। कभी कभी स्मरणसे श्राप श्रौर वचनसे श्राशीर्वाद सच्चा होजानेका सबब यह है के ऊपर लिखे तत्व मौजूद होते हैं श्रौर कोई कारण नहीं है।

सवाल—क्या बीमारीके उत्पन्न होनेकी हालतमें स्वरके श्राश्रय कुछ तबर्दीली रोगमें पैदा होसकती है या सिर्फ दवाई श्रौर पथ्यके भोजनसे रोग हट सक्ते हैं?

जवाब—शरीरकी हालत श्रौर चित्तकी हालत जुदे जुदे समयमें न्यारी न्यारी होती है जैसे प्यासके सम-य दिलपे घबराहट श्रौर भोजनके पीछे आलस्यका श्रा-ना पेशाब पाखानेकी हाजतके वक्त चित्तमें उच्चाट हो-ता है। ऐसेही तरह तरहके तत्वोंकी हालतमें चित्त-की वृत्ती इकसार नहीं होती है इसी सबबसे शरीर श्रौर श्रात्मा पर न्यारी न्यारी किस्मका अक्स (याने प्रतिबिम्ब) पड़ता है। श्रौर इसी सबबसे सारे कामोंका जुदा २ नतीजा समय श्रनुसार निकलता है। दवा श्रौर श्राहारही रोग के निवारणके लिये जरूरी है। श्रौर कोई साधन इनकी बराबरी नहीं करसक्ते हैं।

सवाल—क्या सिर्फ स्वरसाधनसे रोगघट सक्ता है?

जवाब—बेशक आहिस्ता आहिस्ता शरीरकी व्यवस्था असली हालतमें आसक्ती है अगर ऊपर लिखे मुवाफिक स्वर साधन किया जाय।

सवाल—पूरकमें आरंभ करनेसे क्या फायदा है और रेचकसे क्या नुकसान ?

जवाब—जब स्वर भीतरको जाता है तो उस वक्त शरीर में उमंग पैदा होती है और यही कारण सारे कामोंका अच्छा नतीजा पैदा होनेका है। रेचक समय शरीरकी श्रद्धा घटजाती है इसलिये उसके बरखिलाफ होता है याने कोई काम इच्छा अनुसार पूरा नहीं होता। पूरक पक्का इरादा जाहिर करता है और रेचक कमहिम्मती और कमज़ोरी खयालातका सबूत है।

सवाल—क्या जरुरत है के सकील याने सख्त गिज़ा इसीतरह चटनी जैसी मुलाइम पदार्थ दाहिने स्वरके योगमें खाये जावें और सिर्फ पतले पदार्थ बांये स्वरके योगमें इससे क्या नफा और क्या नुकसान है?

जवाब—पतले पदार्थ मेदेकी नाड़ियोंसे सोखे जाते हैं याने कैपिलरीजसे। और इसलिय इसी जगहसे खूनमें घुल कर गुरदोंतक पहुंच कर शरीरसे मूत्रद्वारा निकल जाते हैं। कुछ हिस्सा पसीनेके रस्तेसे बाकी और कई रस्तोंसे शरीरसे जुदा होते हैं सकील गिज़ाके मुवाफिक

इनमें जिगर वगैरहके अंदर कुछ तबदीली नहीं होती न इनसे मल यानी फुज़ला बनता है पतली वस्तु उसे कहते हैं जिसमें ज्यादा हिस्सा पानीका है ऊपर लिखे मुताबिक पतली चीजोंके पचानेके लिये बहुत कम समय और हरारतकी जरूरत है इसलिये बांये स्वरमें लेना उत्तम है। अगर दाहिनेमें खाये जायेंतो तत्ते तवे पर बूंद डालनेकासा हाल होगा याने खूनके उमदा जुज़को जलाकर खूनको गाढ़ा और मैला बनावेंगे। सकील भोजन पेटमें तीन घंटेसे लेकर आठ घंटेके अंदर पचता है पीछे छोटी और बड़ी आंतोंमें पित्त और आंतके रसके संग पचता रहता है सो इन सारी क्रियामें चोवीस(२४) घंटे लगते हैं इसी लिये हिन्दूलोग दिन रातमें सिर्फ एकही मर्तबा खाना खाते हैं के जब तक पुराना न पच जावे दुबारा आहार खाना बदहज़मी और पेटमें वायू पैदा करता है शरीरमें पानीके पचने और फैलनेका प्रमाण यह है के अगर दोसेर पानी मुंहके रस्ते जायतो मेदेमें दो घड़ीके अन्दर जज्ब होकर पेशाब और पसीना बन सक्ता है इसी तरह अगर योगी एक सेर पानी १०० दरजा फैरनहाईट थरमामेटर वाला जिसमें १ माशा नमक मिला हुआहो गुदाके रस्ते चढाकर एक घड़ीके अंदर पचा जावे याने इस पानीका पेशाब और पसीना बनजावेतो ऐसे साधुको हठमतकी शुद्ध क्रिया वाला जानना। ऊपर लिखी दोनों तरहकी कारखाई उसी हालतमें होसक्ती है

जब सारा पेट मल मूत्रसे बिलकुल खाली हो ।

सवाल—भूक प्यास क्या है और किसतरह पर जाहिर होती है ?

जवाब—जब सकील हिस्से खूनमें कम होजाते हैं और मेदेमें गिज़ा मौजूद नहीं होतीतो उसके खाली होनेकी इत्तला दिमाग़ याने भेजेमें आसाब यानी तन्तुके ज़रिये पहुंचती है और इच्छा भोजन पानेकी उत्पन्न होती है जिसको भूक कहते हैं । इसी तरह जब खूनके सकील माद्दे ज्यादा होजाते हैं और पतले कमतो उस वक्त जो ख्वाहिश पैदा होती है वह प्यास है जब खूनके सारे जुज़ तन्दुरस्त हालतके मुताबिक होते हैं और शरीरका रुधिर बिलकुल निर्मल होता है उस वक्त अन्न और जलकी जरुरत नहीं होती और न आलश्य होता है ऐसी हालतों में जल पृथ्वी बर्ता करते हैं और रुधिर शुद्ध कहाता है चित्त सावधान होता है शुद्ध शंकल्पकी प्राप्ती होती है याने उस समय अच्छे कामोंकी तरफ तबीयत लगी रहती है और उस समय जो काम किया जाय वह लाभकारी होता है अगर भोजन की इच्छा मेदेमें गिज़ा मौजूद होनेके वक्त पैदाहो या बार बार प्यास लगे या आदमी ज़बरदस्ती बार बार ऐसा करेतो बीमारीकी पैदायशकी जड़ समझना चाहिये जिस वक्त खाना मेदेमें मौजूद होता है उस वक्ततक अगर पानी या और कोई पतली वस्तु ज्यादा मिक़दारमें पीजावेतो बदहजमी पैदा करेगी

जैसे कढ़ाईमें चीज पक रही है और क़रीब तयार होचुकी है जिसको लुगदीकी सूरतमें बनना है फिर अगर इस वक्तमें उसके अन्दर पानी वगैरह डालाजावे तो लुगदी बननेमें देर लगेगी सोही हाज़मेका हाल जानना बरखिलाफ़ इसके अगर उसमें खाना पकचुका बजके उसमेंसे बाहर निकाल लिया गयाहोतो पानी डालनेसे कढ़ाइ धुल कर साफ़ होजायगी या उसमें कुछ पदार्थ चिपटा हुआ रहभी गया होगातो वहभी जुदा होजायगा यही हाल मेदेका है । जो आदमी मेदेमें गिज़ा हज़म होनेके पीछे पानी पीते हैं वह हमेशा तन्दुरस्त रहते हैं और पचानेकी ताक़त उनके मेदेमें मुवाफ़िक़ दस्तुर बनी रहती है और जो आदमी मेदेमें खाना पच चुकनेके पीछे बांये स्वरमें जल पीते हैं तो वह बहुतही जल्द खूनमें पचता और उसको बिलकुल साफ़ बना देता है । खूनको मामूली हरारत वाला और उसके खराब पदार्थ बहाकर गुरदों और पसीनोके रस्ते निकालदेता है ।

सवाल—कौनसी हालतें हैं जिनमें आदमीको भोजन की ज़रुरत कम होती है या बिलकुल नहीं होती ।

जवाब—तन्दुरस्त आदमीको जो दुनियादारीके मामूली काम करता है और उसके पेशाब पाखाना रोजमर्रा मामूली तौरसे खारिज होता रहता है मामूली गिज़ा दरकार हैं लेकिन जब सब प्रकारके या किसी एक प्रकारके मलके

खारिज होनेमें दिक़त या कमी बाक़ी होती है तो आमदनी याने गिज़ाकी जरूरत कम होजाती है यह हाल बतौर बीमारीके ज़ाहिर होताहै जो योगी षट्कर्मके जरिये तमाम बदनके अंदरकी गिलाज़त दूर करते हैं और अक्सर एकही जगह बैठे रहनेकी आदत रखते हैं। और प्राणायामके ज़रिये नाड़ियोंको शुद्ध करते हैं। और रुधिरको प्राणवायू द्वारा निर्मल करते हैं उनको बहुत कम गिज़ा दरकार होती है। जब ऐसे आदमी समाधि लगावेंतो उनको कुल अंगकी क्रिया बंद होनेकी वजहसे बिलकुल गिज़ाकी जरूरत नहीं होगी।

सवाल—अगर कोई भोजन बांये स्वरके योगमें करे और पानीको आदि लेकर पतली वस्तु दाहिने स्वरमें पीवेतो क्या नतीजा होगा?

जवाल—तमाम क्रूर आहार बांयें स्वरमें भोजन किये हुए सख्त कब्ज और पेटका दर्द पैदा करेंगे क्योंके ऐसी हालतोंमें मुख्तलिफ रस जिनके जरिये अन्न पचता है बहुतही कम पैदा होंगे और गिज़ाको पूरी हरारतभी नहीं पहुंचेगी बल्के अन्नके वगैर पचे हुऐ जुज़ (बारीक हिस्से) जलके जज्ब होनेके वक्त उसके साथ साथ खूनमें शामिल होजायेंगे जिससे खून उस तमाम अजज़ासे भारी होजायगा और गाढा होजायगा फिर गुरदोंको ज्यादा महनत करनी होगी जिससे इन नये पैदा हुये

अन्नके अजज़ा (हिस्सोंको कहते हैं) खूनसे जुदा करना पड़ैगा। और जिस जगह यह पहुंचेंगे उसी जगह रोग पैदा करेंगे। विपरीत आहारसे उतपन्न हुऐ रोग खांसी स्वास होलदिल आंतका रुकजाना जिगर और तिल्ली का बढ़जाना पैदा करैंगे। ऐसेही बवासीर आदि रोगसे सिरका दर्द पैदा होता है। पाराडुरोग, याने ऐनीमिया और आमवाद याने एलब्युमिनोरिया विपरीत भोजनसे और सब प्रकारके ज्वरकी जड़ इसी सबबसे होती है।

दाहिने स्वरमें जलपीते रहनेसे सबप्रकारके गुरदेके रोग प्रमेह आदि उत्पन्न होते हैं पथरीका बनना और पेशाबमें रेतका आना पैदा होता है।

शरीरका रुधिर पेट और हृदयके अंदरवाले हिस्से विपरीत आहारसे ख़राब होजाते हैं। शरीरके बाहर वाले हिस्सोंको शुद्ध रखनेके लिये नित्य स्नान करना चाहिये ताके फुंसी आदि रोग न सतावैं। ठंडे मुल्कमें रहनेसे और खुली हुई बागीचे या जंगलमें रहनेसे तन्दुरुस्ती बनी रहती है। बदबूदार जगहँ और ग़लीज पानीकी जगहँके आस पास रहनेसे आदमी रोगी और निर्बल होजाता है।

तीसरा प्रकर्ण नित्य अभ्यासरीति।

दिनके समय आंखोंसे और रात्रीमें ध्यानसे नाकके अगले हिस्से याने (अग्रभाग) को देखता रहे इससे

चित्तकी चंचलता घटजाती है। दिव्यदृष्टी होजाती है। दौड़ता आदमी जब कहीं ठहरे और यह ऊपर लिखी तरकीब शुरू करके खड़ा रहजाय अथवा बैठजायतो स्वासकी आमद रफ्त बहुत जल्द कम होजायगी जिससे दिलको ताक़त और दिमाग़को आराम मिलेगा। प्राणायामके समय और चलते फिरतेभी ऐसाही अभ्यास रखनेसे श्रम याने थकान दूर होती है भ्रकुटी यानी दोनों भवांके बीचमें देखते रहनेसे ध्यान और समाधि सिद्ध होते हैं देर तक ऐसा अभ्यास होते रहनेसे यह मालूम होने लगता है कि हाथ पांवमेंसे जीव निकलता है। धीरे धीरे शिथिलता होती और ग़फ़लत आती है वग़ैर ग़फ़लत हुए अनहद शब्द नहीं सुनाई देसक्ता और न मन स्थिर हो सक्ता है। पूरे अभ्यास जिसमें यह दशा शरीरकी हो हमेशा गूरूके सामने याने अपनेसे ज्यादा अभ्यासीके सामने करे (सामनेसे मतलब मोजूद होना) ऊपर वाले अभ्यासश दिमाग़ पूरे तौरसे थकजाता है अनुचित रीति होनेसे आदमी जन्मभरके लिये अंधा होसक्ता है और कई प्रकारकी पीड़ा उत्पन्न होती है खास कर उसमें जिसने यम नियम और अल्प आहारसे शरीरको नहीं साधन किया और के पटकर्मसे मलको नहीं त्यागा। अहस्तीको निगाहके जरिये अभ्यास करनेसे ज़रूर कोई बाधा होजायगी इसलिये उसको नेत्र मूंद कर सिरफ़ ध्यान करनाही उत्तम है जिससे चित ठैर जाय। अभ्यासीको

निगाह हटाने याने विसर्जनके वक्त पहिले चाहियेकि आकाशको देखे पाव मिनिट पीछे मुंह खोल कर जीभ याने (जिह्वा) की नोकको देखे बार बार निगाह हटानेसे और इधर उधरकी बातें सोचते रहनेसे कभी ध्यान नहीं लगता।

नाकके अगले हिस्से पर देखते रहनेके लियेभी वक्त बताते हैं जो अभ्यासी दिन भर निगह रखते हैं बीच-में बिलकुल नहीं हटातेतो उनके वास्ते कोई खास वक्त बताना जरूर नहीं। थोड़ीदेर निगह रखने वालोंको प्रातःकाल जल और पृथ्वीतत्व और बांये स्वरके योग-में यह क्रिया करनी चाहिये और अग्नि,वायू,अथवा अकाश-के योगमें कभी नहीं साधे। खास कर जब दाहिने स्वर-में ये तीनमेंसे कोईसा तत्वहो क्योंकि सिवाय जल पृथ्वीतत्वकी हालतके और कभी बुद्धी निश्चल नहीं रहती। नये अभ्यासीको प्रातःकाल एक घड़ी रोज यह क्रिया बांयें स्वरमें करना चाहिये फिर धीरे धीरे ज्यादा देरतक इस प्रकार अभ्यासके बलसे तत्वकी पहिचान और उस पर सामर्थ्य होजायगीके चाहे जितनी देर एकही तत्वको चलावे और उनसे कामले।

चौथा प्रकर्ण प्रार्थना ।

जब अभ्यास आरम्भ करे और समाप्त (याने खतम करना) करे अपने किये हुए कामोंको याद करे जैसे महाजनलोग अपना रोज़मर्राका हिसाब जांचलेते हैं उनमेंसे जो अनुचित कर्म कियाहो उसके वास्ते ईश्वर (याने सर्व समर्थ वाला) से क्षमा चाहे और अन्तःकर्ण से उसकी प्रतिज्ञा करे । जो आदमी अपने कार्यके वास्ते ईश्वरसे प्रार्थना करेतो वह जगतव्योहार सम्बन्धी है जबतो कृष्णपक्ष (अंधेरा पखवाड़ा) में चतुर्दशी या अमावस्या अथवा शनीश्चर या मंगलवारको और जो ईस्वरसंबन्धी होतो शुक्लपक्ष (चांदना पख-वाड़ा) में दोज सप्तमी या पूर्णमासी अथवा वृहस्पतवार या सोमवारको नीचे लिखी युक्तीसे करे ।

जुगतीध्यान—रात्रीके पिछले प्रहरमें उठकर पेशाव पा-खानेकी हाजतसे फारिग होकर स्नान आदिकसे श-रीर शुद्ध कर नासिका और मुंह साफ करके चार चुल्लूसे आठ चुल्लू पानी पीकर कोमल आसन (स्वस्तिक) पृथ्वी पर वैठ कर मनोरथका ध्यान कर आलती पालती मार कर कमरको सीधा कर ठोड़ी हृदयसे लगावे सामनेकी तरफ दाहिने हातसे बांयेपांवका अँगूठा और बांये हाथसे दाहि-ने पांवका अँगूठा पकड़े दोनो आंख वन्द करे एकान्तमें जहां आवाज़ न हो बैठे सोहंका हृदयकमलमें ध्यान करता रहै

ओर जीभको तालूमें लगाये रक्खे जिससे थूक पैदा होता रहे पांच घड़ी या इससे कुछ देर पहिले निद्रा आवेगी पर वैसीही तरह बैठा रहे पड़े नहीं तो पिछली अचेत अवस्थामें अपना लाभ दीखपड़ेगा जो प्रकाश या चेष्टा दीखे उसे भूले नहीं। पहले अथवा दूसरे या तीसरे मर्तबामें निश्चय मनोरथ सिद्ध होगा या जैसा होना होगा दीखजायगा। इसीतरह जब दूसरेके वास्ते प्रार्थना करनी है तो करे। रोगीको कमज़ोरको या बुढ़ापेमें बलहीनहोनेके सबब जुगती अनुसार बैठनेकी सामर्थ्य न होतो मृतक आसनसे बिलकुल चित्त पड़ा रहे हाथ पांव सीधे करके जैसे मुरदा पड़ा रहता है सोहंका उसी प्रकार ध्यान करता हुआ लेटा रहे शुरू शुरूमें अभ्यासी दीवारका सहारा लेलेतो नुकसान नहीं क्योंके परिश्रमसे बदन न थकने पावै।

सवाल—क्या वजह है के इस किस्म (प्रकार) के ध्यानसे अपना मतलब स्वप्न अवस्था पैदा होनेसे दीखेगा जिसको होनहार कहते हैं।

जवाब—यह अमल कुदरती है आदमीकी सब इच्छायानी ख़यालातकी ताक़त जब सिमट कर एकही जगह कुछ देरके लिये क़ायम रहती है जैसे सूर्यकी किरण आतशी शीशेमें तो वह अति प्रबल होकर अपने असली स्वभावको आसानीसे बर्तनेमें समर्थ है इसीतरह जब

सारे खयालात सिमट जाते हैं तो असली मुक़ाम पर याने रुह (आत्मा) के भंडारकी जगह और जोतिमें प्रवेश करते हैं फिर वहां पूरे वज़नसे असर करते हैं और इस अवस्थाका प्रकट होना शुद्ध हृदय होनेसे होता है दिमागके चोथे वतनको जिसको अंगरेजीमें फोर्थवेनट्रीकिल (Fourth ventricle-) कहते हैं कुल रचनाका भंडार समझा गया है इसको चोथा पद या निर्वाण या सायुज्य मुक्तिद्वार याने मोक्ष कपाट कहते हैं रुह याने (आत्मा) शरीरसे भिन्नपदार्थ नहीं है सिर्फ एक जौहर इस शरीरका मानना। जैसे शीशेमें आवदारी या उसमें दीखनेकी तासीर होना यही हाल शरीर और आत्माका जानना

सवाल—शुद्ध हृदय या शुद्ध संकल्पसे क्या मुराद है कब प्रकट होताहै।

जवाव—क़ायदा है जब रुधिरमें अनेक धातु या नमकके जुज़ ज़्यादा होते हैं तो वह खूनमें गरमी पैदा करते हैं और उसवक्तमें अग्नितत्व वर्त्तता है। और जब मारे शरीरमें खूनका संचार अन्नसे पैदा हुये पदार्थोंको फैला चुकताहै और जगहँजगहँसे मैलाहुआ रुधिर सिमटकर वापिस हृदयमें आता है जिसके पीछे फेफड़ेमें साफ होनेके वास्ते आता है जितना देर रुधिरमें यह मैलापन ज्यादा रहता है और खूनमें कारवोनिकऐसिड गैस ज्यादा भागमें रहता है उतनी देर आकाशतत्व वर्त्तता है इसीतरह तमाम पदार्थ अन्न (भोजन) से नये पैदा होकर खूनके

जुज बनते हैं वह खूनमें नाइट्रोजनके मुरक्किबात (कई चीज मिलकर एक नया पदार्थ मिली हुई तासीर वाला बनना)। ज्यादा मिकदारमें बढ़जाते हैं सो इनके ज्यादा होनेसे वायुतत्व वर्तता है लेकिन जब जलके पीनेसे रुधिरमेंसे बहुतसे गलीज़ माद्दे खूनमें घुलकर गुरदेके रस्ते निकल जाते हे उस वक्त रुधिर मैला न होनेसे साधारण प्रकृति वाला होजाता है उस समय जल और पृथ्वीतत्व वर्तते हैं। जब रुधिर शुद्ध होतो उस समय चितकी वृत्तियां भी अच्छी होती हैं यहतो असलियत बताई अब ध्यानमें जबकि ऐसी हालत खूनकी हो और सब तरफसे तबीयत हट कर एक जगह लगजाय फिर कोई वजह नहीं है के शुद्ध हृदय न कहा जाय। अगर कोई आदमी हमेशा सिवाय गायके दूधके और गिजा न खाय और पानीके नामसे गंगाजल जो मैला नहो पिया करे वह बहुतसी बीमारियों और जुदे जुदे प्रकारके भोजनसे उत्पन्न हुये स्वभावको नहीं भोगेगा ऐसे आदमीकी प्रकृति उत्तम होजायगी और योग साधने लायक बनजायगी इसमें शक नहीं-के आदमीकी प्रकृति याने स्वभावका दारोमदार भोजन और जलपान वगैरह परही है इसके अलावा मुख्तलिफ़ व्यवहार पर समझना याने जैसी सोहबत होगी वैसा असर स्वभावको पलट देगा।

पांचवां प्रकर्ण जीवका वर्णन।

शरीर सम्बन्धी पदार्थ जिनका वजूद सृष्टीमें है जी-

वधारी याने जानदार कहाते हैं। उत्पत्तीसे जिन्दगीके फेल (काम) शुरू करने वाली ताकत जो हर जानदार चर अचरमें मोजूद है मुराद है। उत्पत्तीका कारण प्रमाणू है याने प्राण। प्रमाणूसे मतलब वह सूक्ष्म देह याने जर्रा है। जिसके हिस्से नहीं होसक्ते जैसे वृक्षमें बीज प्रमाणूके इकट्ठे होजानेसे पांच तत्वमेंसे हरएककी देही। प्रथवी सूर्य आदि लोक चर अचर पदार्थ वन गये। प्रमाणूमें जो ग्यान है याने हरकत करनेका माद्दा (खासियत) अथवा उसको इच्छा कहो वह ॐ है। ॐ कल्पित नाम है। नरदेहीमें तजुरवा करनेसे मालुम हुआके इस प्रमाणूमेंसे ऐसा उच्चारण होता है जो शब्द ॐ से मुताविक है। जीव शरीरमें प्रकाश रूपसे व्याप्त है। प्रकृतिसे महत्तत्वकी पैदायश है याने जिससे पांचों तत्व वने। महत्तत्व की उत्पत्ति एक अनादि वस्तुसे है जिसमें यह लय रहता है। वह देह ज्योतिस्वरूप जिसमें यह रहता है ईश्वर मानना। इस मोके पर यह सावित होता है के सृष्टीकी उतपत्ती ईश्वरकी देहसे है। इसलिये सृष्टीकाभी कभी नाश नहीं होता। जवतक आकाशादितत्वका देह प्रकट है। सृष्टीभी प्रकट है जव यह तत्व लय होजाते हैं तव प्रकृति जो जीवकोटीमें वर्णन है वहभी नजर नहीं आती। जैसा महाप्रलय समयमें। जितने प्रमाणू से यह पांच तत्वकी देहजो दो किस्मकी है। याने सूक्ष्म और स्थूल वनी है उनमेंसे हरएक प्रमाणू कर्त्ता है।

याने इच्छा रूप है। यह पहलेही सिद्ध करदिया है के प्रमाणमें इच्छा याने ग्यान मौजूद है। इच्छाको कर्म कहते हैं इसलिये उत्पत्ती कर्मसे समझनी। कर्मका नाश नहीं क्योंके उत्पत्ती याने सृष्टीकाभी नाश नहीं इसलिये सृष्टी और कर्म साथ बनेरहते हैं। अनेक किस्मके प्रमाणसे अनेक देह याने ब्रह्माण्डकी रचना है। पांच तत्व जो इस पृथ्वी पर चर अचरको उत्पन्न करता है उनसे तीन गुण पैदा होते हैं। जुदे २ गुण हरएकमें प्रकट हैं याने सत्व रज तम। हरएक तत्वके लक्षणको प्रकृति कहते हैं याने उसका स्वभाव और गुण। अनेक देहमें जो भिन्न प्रकृति भासती याने दिखाई देती है वह तत्वों के प्रमाणुओंके कमती वेशी और उनकी साफ या मलीनताका बायस है।

सवाल—कितने प्रकारकी उत्पत्ति है, कहां कहां है, कितने ब्रह्माण्ड हैं, जीवक्या है, कर्म क्या है, ईश्वर क्या है?

जवाब—उत्पत्ति सब ब्रह्माण्डमें है ब्रह्माण्डकी संख्या मालुम नहीं। सूर्यको आदि लेकर जितने सूक्ष्मसे सूक्ष्म तारागण दुरबीनसे दिखाई देते हैं वह सब चैतन्य हैं और ब्रह्माण्ड हैं, और सृष्टीमें गिने जाते हैं, इससेभी परे कुछ हो उसकी मालुम नहीं। इस पृथ्वी पर शास्त्र अनुकूल चौरासीलाख प्रकारके जीव वर्णन कीये हैं उनमें सबसे श्रेष्ट मनुष्य हैं जो ईश्वरकी रचना समझनेका ग्यान

रखता है। प्रकृति याने जीव चैतन्यके आश्रय है याने ईश्वरके आश्रय है परन्तु प्रकृतिका कायम रहना वगैर कर्मके असंभव है इसलिये कर्महीमुख्य माना गया बल्के इसको उत्पत्तिकी जड़ समझना उत्तम ग्यान है। इस सारी सृष्टीमें कर्ता सब जगहँ व्यापक है जैसे सूर्यकी किरण-की ज्योति। इसलिये ईश्वर याने कर्त्तारकोभी जोकि सूर्य-की तरह ज्योतिका भंडार है ज्योतिस्वरूप या सर्व व्यापक जानना। ?

छठा प्रकर्ण बन्धन और मोक्ष।

दर असल यह दोनो कोई बात नहीं जो उत्पन्न हुआ है वह निश्चय नाशमान है। बन्धन एक तरहकी कल्पना है जिसको वांछा याने (ख्वाहिश) कहते हैं यह सब चर अचर वस्तुमें स्वयं याने कुदरती पाई जाती है। जिन पदार्थोंको बुद्धिमान् लोगोंने जड़ लिखा है उन मेंभी यह प्रकृति ख्वाहिशकी मोजूद है। जिस हालत-में यह तासीर स्वयं है फिर वदलभी नहीं सक्ती। सिर्फ इच्छाही है जो तरह २ की शकलोंमें तबदीलीका कारण है याने आदि शब्दकी (शब्द याने ब्रह्म) तरह तरहकी सूरतें दिखाई देती हैं। सूरतमें तबदीली होजाना आवा-गमन कहलाता है। यह क्रिया बन्द होजाना और असली सूरत फिर बनजाना मोक्ष है। साधन मोक्षका कारण है। पृथ्वी याने मृत्युलोकमें साधनका ग्यान (क्रिया-

भेद समझ लेना) सिर्फ मनुष्यमेंही है । तबदीली शकल-
में जीव थकता रहता है जैसे असली सोना अग्निके ज-
रिये तपायमान होता हुआ अन्न वस्तुका संगम पाकर
मिट्टी या मलहोजाता है फिर निहायत मुश्किलसे मिली
हुई वस्तुमे अनेक क्रियाओंके जरिये जुदा करके असली
शकलमें दिखलाना पड़ता है नहींतो तासीरमें शकल-
में बिलकुल विरुद्ध होजाता है । इसी तरह सत्संग आदि क्रि-
याओंसे असली सूरतमें जर्रा याने प्रमाणू फिर आस-
क्ता है (जर्रेसे मतलब नरदेही है) और कुसंगसे बरक्स
याने उलटा स्वभाव पकड़ता है जिसको कुमति कहते हैं ।
वेदशास्त्र आदि अनेक मत मुक्तिका रस्ता बताते हैं ।
दर असल मुक्तिकी ख्वाहिशभी असली प्रमाणूकी
तासीर है जो शरीरमें स्वयं प्रकट है । तमाम धर्म जो दु-
नियामें फैले हुए हैं वह सब एकही बात कहते हैं ।
फरक यह है के अनेक प्रकारके खान, पान, व्यवहार, और
बुद्धिकी निर्बलतासे समझनेमें धोका होजाता है ।
सब मतोंका सार दिखाते हैं । सत्य बोलना ईश्वरको एक
और सब जगत्का कर्त्ता जानना उसका प्रकाश सब
जीवमें मानना । पुरुषार्थी मनुष्य और पशुकी कदर क-
रना (पुरुषार्थीमें अवतार और पैगंबर शामिल हैं) । और
भी बहुतसे पुरुष ऐसे हुये हैं जो दर असल मरे नहीं
क्यों के उनके काम आज तक दुनियाँको फायदा पहुं
चा रहे हैं और पहुंचाते रहेंगे । अपनी बुद्धिसे सबको

फ़ायदा पहुंचाना और अपनी अक़्ल (यानें समझ) को तमाम प्रकारकी सृष्टीके उपदेशसे भरना । आहार जो शरीरका निर्वाह करने वाला बुद्धि और बलको बढ़ाने वालाहो ग्रहण करना जिससे शरीर निरोग रहै शक्ति अनुसार महनत करना । देखो बालक पेटमें हरकत करता रहता है जिससे साबित होताहैके महनत करना आदमीकी तासीर है । जरा निवारण करनेके वास्ते कसरत आदि करना । मोत टालनेको हठयोग क्रिया साधन करना । व्याधि निवारणको वैद्यक पढ़ना और समझना । तजुरबा हासिल करनेको देशान्तर गमन करना । जिसको यात्रा कहते हैं । बुद्धि बढ़ानेको शास्त्र आदिका पठन करना । यह सब धर्मोंके नियम हुये बन्धन नाम क्लेशका है- जो ऊपर लिखे धर्म अनुसार नहीं चलेतो बन्धन ही है । नहीं तो मोत्तका दरजा जिसको क्षमा और निर्वैरता कहते हैं प्राप्त होगा । मतलब यहहैके तृष्णा बन्धन है और सन्तोष याने इच्छा का लोप (याने बहुत ही कमती होजाना) मोक्ष है । हठधरमीसे मूर्तिका पूजना या पूजन को छोड़देना तरह तरहके भेष और पन्थमें होना या तरह तरहके व्यवहार बदलना । या मान बड़ाईके वास्ते कष्ट सहना मुक्तिके साधन नहीं हैं । सिर्फ वह साधन जिससे ईश्वर याने सब जगतके कर्त्तारमें लो (याने आरूढता होना) लगकर जगत की आशा छूटजावे मुख्य बात है और इसीका नाम मोक्ष है ।

सातवां प्रकरण नाड़ीवर्णन ।

जैसे पृथ्वीपर जगहँ जगहँ जलकी नदियाँ बहती हैं इसी प्रकार शरीरमें नाड़ियां रुधिरको बहाती हैं। यह व्यवस्था याने हालत आंखोंसे देखना जरूरी बात है। जिसके बगैर इनका फैलाव और जरूरियातका समझना मुश्किल है। नाड़ियोंको उर्दूमें शिरयान फारसीमें रग और अंग्रेजीमें आर्टी कहते हैं मतलब इड़ासे बांये अंगकी सारी नाड़ियां हैं। इसी तरह पिङ्गलासे दाहिने अंगकी सारी नाड़ियां। इडा नाड़ियां बांये हाथमें शिर और गरदन और पीठ और पेट छातीके बांये हिस्सेमें इसीतरह बांये गोड़ा जांघमें फैलती हैं। नांकके बाईं तरफ गुदा और लिंग अण्डकोष वाभग और गर्भाशय वा मूत्राशय(याने मसाना)के बांये हिस्सेमें फैलती हैं। ऊपर लिखे मुताबिक पिंगला नाड़ियां शरीरके सारे दाहिने अंगोंमें फैलती हैं बुद्धिसे अनुमान करलेना। सुषुम्ना नाड़ी शरीरके मध्यमें मेरुदण्डके सामने मेरुदण्डसे लगी हुई है नाभिसे कण्ठ पर्यन्त है अंग्रेजीमें इसको अआरटा कहते हैं योगीकी पूंगीकी तरह आकार है। जिसके बीचमें दिल लटकता है। जैसे पूंगीका बीचका उभरा हुआ हिस्सा होता है। यह नाड़ी शरीरकी सब नाड़ियोंसे ज्यादा मोटी और सब नाड़ियोंकी जड़ है सबसे श्रेष्ठ है। इसमें खून ज्यादा मिक़दारमें रहता है। योगशास्त्रमें बहत्तर हजार आठ सो चौसठ ७२८६४ नाड़ी प्रमाण लिखी हैं। गंगासे

मतलब शिरयानें हैं जिनमें साफ और सुर्ख़ खून रहता है और धक्केके साथ बहता है। यमुनासे मतलब वरीदें हैं जो शिरयानोंकी तरह सारे शरीरमें व्याप्त हैं और शिरयानोंके हमराह याने साथ साथ रहती हैं इनमें स्याह रंगका मैला रुधिर रहता है। और परनालेके पानीकी तरह मंद मंद बहता है। सरस्वतीसे मतलब केपिल्लरीज़ हैं याने शिरयानों और वरीदोंके बीचकी नालियां हैं. इनमें आकर्षणाशक्ति बहुतही ज्यादा है बालके बराबर तक मुटाईमें हैं इनहीके जरिये सारा रुधिर शरीरका सिमटकर वरीदोंमें पहुंचता है। तीसरे प्रकार लिंफकी नालियां हैं जो रुधिरकी नालियोंकी तरह सारे शरीरमें फैलती हैं। चौथे प्रकार कायलकी नालियां हैं जो सिर्फ उदरमें पाई जाती हैं। लिंफ असलमें छना हुआ खून है, जिसकी नालियां बहुत बारीक हैं और अन्नसे बने हुये रसोंको समेट कर खूनमें शामिल करती हैं। कायल और लिंफेटिक (लिंफकी नालियां) और वरीदोंका यह काम हैके सब प्रकार जो कुछ कारवाई रुधिरमें हुई है, और जिससे रुधिरमें विकार पैदा हुआ है और रुधिर मैला होगया है या जो रुधिर कायल (अन्नकारस) से अब नया बना है वह सब दिलके दाहिने हिस्सेमें पहुंचा दे जिस हिस्सेको यमुनाका होज़ याने निकास की जगह कहना चाहिये। दिलके बांयें हिस्सेमें साफ खून रहता है इसको गंगाका होज़

याने निकासकी जगहँ कहना चाहिये यह सारी क्रिया हृदय कमलके आश्रय है इसको अनहद चक्र कहते हैं येही सोहं शब्दका भण्डार है। प्राणवायु याने श्रोक्सीजन् नासिकाके द्वारा होकर दोनो फेफड़ोंमें पहुंच कर रुधिरको साफ करती और उसमें मिलकर रहती है। प्राणवायु जीवका आधार है। और जैसे तमाम नाड़ियोंमें सुषुम्ना श्रेष्ट बताई वैसेही प्राणवायुभी दशों प्रकारकी वायुओंमें मुख्य और श्रेष्टहै। शिरयानोके ज़रिये खून दिलसे निकलकर सारे शरीरमें फैलता है। और वरीदों और लिंफकी नालियोंके द्वारा तमाम शरीरका मैला खून दिलके दाहिने हिस्सेमें आजाता है। पीछे यहांसे नाड़ियोंके द्वारा फेफड़े में जाकर प्राणवायुसे संगम पाकर साफ होता है। और यह साफ हुआ खून नाड़ियोंमें दौरा करनेके वास्ते दिलके बांये हिस्सेमें आजाता है जहांसे पहिले रवाना हुआथा। पूरक समय तमाम नाड़ियां शरीरकी प्राणवायुको ग्रहण करती है और रेचक समय सारा मैल खूनका फेफड़ोंके द्वारा याने स्वासके रस्ते शरीरसे बाहर निकल जाता है। दिलके सुकड़नेसे सो और फैलनेसे हं का शब्द निकलता है इसीतरहपूरकसे सो और रेचक समय हं का शब्द स्वासमें होता है इसको अजपा जाप कहते हैं यह शब्द केवल कुंभकमें बहुतही बारीक और निहायतही सुहावना होजाता है। जिस अवस्था मेंयोगीराज ध्यानमें लय होजाते हैं। दि-

लके सुकड़नेके वक्त वरीदोंके द्वारा शरीरका रुधिर दिलके दाहिने तरफ वापिस आता है । कुल नाड़ियां जो हृदय कमलके ऊपरके हिस्सोंमें वहती हैं उनमें रुधिरका संचार ऊर्ध्वमुख है याने खूनकी धार ऊपरको जाती है । और दिलके नीचे वाले हिस्सों याने अंगोमें संचार अधोमुख याने धारा नीचेको है । वरीदों और लिंफकी नालियोंमें शिरायानोंके वरखिलाफ है । याने दिलसे नीचे वाले हिस्सेमें नीचेसे ऊपरको और दिलसे ऊपर वाले हिस्सेमें ऊपरसे नीचे । जव वालक पेटमें होता है तो नाभिके ऊपरके हिस्सोंमें संचार रुधिरका नीचेको और उसके नीचे वाले हिस्सोंमें संचार ऊपरको होता है । वजह यहहैके उसका ताल्लुक नाल और जेरसे होता है । और उलटा होनेका सवव यहहैके गर्भमें वालकका सिर नीचेको औरपांव ऊपरको होतेहैं । पेट अपानवायुका स्थान है और छाती प्राणवायुका । जव प्राणायाममें छाती स्थान प्राणवायुसे भरजाती है और अपान जो षट्कर्मके जरियेशुद्ध करलिया जाता है (याने मलरहित हो जाता है)तो तीनो वन्ध और खेचरीके जरिये समाधि लगेगी जिसका वयान हठयोगमें वर्णन होगा। पेटमें जव तक वालक रहता है वह स्वास नहीं लेता और न उसके पेशाव पाखाना वनता है न वह कुछ खाता है सिर्फ प्राणवायुके आश्रय जीता और वढ़ता रहता है सिर्फ जिगरमें पित्त वनता है जो आंतमें जमा होता है ।

और पैदायशके वक्तके पीछे खारिज होता है जिसको लोग दस्त (पाखाना) कहते हैं। गर्भके पहले ४॥ साढ़े च्यार महीने भीतर बालकका दिलभी हरकत नहीं करता है न रुधिरका दौरा नाड़ियोंमें होता है और न बालक पेटमें फिरता है। योगी इस अवस्थाको ग्रहण करेगा जो हमने ऊपर ४॥ साढ़ेच्यार महीनेकी अंदर वाली दशा लिखी है याने उसकी देहके सारे काम मिट-जायँगे सिर्फ प्राणवायु सिमट कर दिमाग़के हिस्सों याने जर्रोंमें शामिल हो रहेगा यह हठक्रियाका सिद्धान्त वर्णन किया है। नाल दो शिरयान और एक वरीदके मिलने से बनता है इसकी लंबाई एक हाथ या सवाहाथ होती है और इसके जरिये बच्चेकी परवरिश होती है। नाल एक तरफ बच्चेकी नाभिमें लगा रहता है याने नाल वाली नाड़ियां बच्चेके शरीरके भीतर पहुंच कर इड़ा पिंगलामें जाकर खुलती हैं।

नाल दूसरी तरफ जेर याने पिलासेण्टासे लगा हुआ है जिसमें फेफड़ेकी तरह बेशुमार बारीक सूराख हैं. जेर गर्भाशयके (यूटरस याने रहम) अन्दर वाली दीवारसे लगी रहती है और गर्भाशयकी बारीक नाड़ियोंके मुंह इस जेरमें खुलते हैं सो इस प्रकार माताकी प्राणवायुसे बच्चेका पोषण होता है।

आठवां प्रकर्ण तत्वदर्शन

नाम तत्व		तादाद अंगुल	वजन १ भखाड़
हिन्दी	अंग्रेजी	रेचक में	का
आकाश	ईथर	मालुम नहीं	मालुम नहीं
वायु	नाइट्रोजन	८ अंगुल	१४ चौदह
अग्नि	ऑकसीजन	४ अंगुल	१६ सोलह
जल	हाइडरोजन	१६ अंगुल	१ एक
पृथ्वी	कारबन	१२ अंगुल	१२ बारह

बहुतसे आदमियोंका यह खयाल है के आकाश तत्व दर असल कोई नया तत्व नहीं है। च्यारों तत्वके मिलापसे यह नई वस्तु दीखती है इस किस्मका खयाल मुसलमानोंमें आज तक जारी है। तत्वको फ़ारसीमें उनसर और अंग्रेजीमें ऐलीमेण्ट कहते हैं। इस जगहँ हम आकाशतत्वको सिद्ध करते हैं। जब किसी चीजको हरारत देते हैं तो अक्सर हिस्सा उसका हवामें उड़जाता है। कुछ नीचे बचा हुआ बाकी रहजाता है अगर फिरभी आग पहुंचाते रहें तोभी शेष जरूर रहता है। चाहे इतना कमती होके उस वस्तुमें मिल जावे जिसमें यह पदार्थ गरम किया गया है। इसीको आकाश याने शून्य या उस वस्तुका मैल याने उड़ने वाला माद्दा कहते हैं। जो उड़ने वाली चीजसे भिन्न प्रकृति वाला है। बिजली जो

बादलमें पैदा होती है वह ओक्सीजन और हाइड्रोजन-के मिलनेसे पैदा होती है । इसी तरह शरीरमेंभी कान्तिजल और अग्निके प्रमाणुओंपर समझना । इनके विशेष प्रमाण होनेसे विशेष कान्ति रहती है । धरतीके चौगिर्द वाली हवाका प्रमाण जलके प्रमाणुसे भारी है और इसी सबबसे हमेशा सूर्यकी किरणद्वारा पानी भाप बनकर हवाके ऊपर उड़ता है । हवाके प्रमाणुका वजन ४८ है और पानीके प्रमाणुका ३४ है । बेशक समुद्र धरतीके ऊपर है और हवा जलसे ऊपर जिसका सबब यह है के हवा ज़मीनकी गर्दिश याने उसके चक्रसे पैदा होती है । और पानी ज़मीनकी गरदिश लगातार होते रहनेके सबब । और कि धरतीमें आकर्षणशक्ति होनेके सबब पृथ्वीपरसे नहीं गिरसक्ता है न अपनी जगहँसे हटसक्ता है जैसे भराहुआ पानीका लोटा चक्करकी हालतमें पानीको नहीं गिराता । जैसे पृथ्वी पर जल पृथ्वीकी आकर्षण शक्तिसे कायम है तैसेही पृथ्वी सूर्यकी आकर्षणशक्तिसे मुकर्रिर जगह पर चक्कर लाती है । धूआं या भाप जितने पानीसे तयार होती है उतनीही मिक़दारसे भाप असली पानीकी जगहके मुक़ाबिले सतरहसो १७०० गुना जगह रोकती है सबसे भारी आकाशतत्वका प्रमाणु है । और सबसे हलका जलतत्वका येही सबब है के रेचक समय फेफड़े हलकी चीजको दूर फैंकसक्के हैं और भारी चीजको बहुत कम दूर

याने आकाशतत्व नाकके कुछ दूर नहीं जाता अन्दरही अंदर रहजाता है और जल हलका होनेके कारणसे सबसे ज्यादा दूर रेचक समय निकलता है। सुषुम्ना स्वर और आकाशतत्व सिर्फ परलोक कार्य याने परमात्माके स्मर्णके लिये रक्खे गए हैं। सुषुम्ना स्वर शरीरमें इसतरह प्रकट है जैसे दिन और रात सूर्य और चन्द्रके निकलने छिपने पर माने गये हैं। हमेशा सुषुम्ना स्वर सूर्य और चन्द्रस्वरके बदलने पर प्रकट होता है अगर कोई आदमी सुषुम्ना स्वर और आकाशतत्वके योगमें लौकिक काम करेगा वह कार्य सदा निष्फल है बल्के हानि करता है ऐसा मनुष्य उस पशुके समान समझना जो सर्वदा दिनमें सोवे और रातमें जागे याने बुद्धिहीन और मलीन। तमाम शुभ और स्थिरकार्यको जल और पृथ्वीतत्व अच्छे हैं और चर और क्रूर कार्यके वास्ते अग्नि और वायु माने गये हैं जैसे पेशाब पाखाने जाना या भोजन और जल ग्रहण करना। इसी तरह चन्द्रस्वर सौम्य कामके वास्ते और सूर्यस्वर क्रूर कामको जानना। जो आदमी हमेशा बांये स्वरके योगमें पेशाब करते हैं और बांये स्वरमें ही पानी पीते हैं वह अपनी जिन्दगी भरमें पथरी धातुक्षीण आदि रोग इसीतरहसे दाहिने स्वरमें भोजन पाने वाले और उसीस्वरके योगमें पाखाना फिरते हैं वह तमाम रोग जिगर तिल्ली आदि अथवा बवासीर नहीं भोगेंगे यह निश्चय है। रोग होते समय ऊपर लिखे साधनसे

रोग निवारण होजायगा । दुनियामें सारे रोजमर्राके काम पूरकमें आरंभ करे । रेचकमें आरंभ किया हुआ बुद्धि और बलको घटाकर कामको बिगाड़ने वाला है । जो आदमी प्राणायाममें रेचक जल्दी करता है उसका प्राणायाम निष्फल बल्के रोगका उत्पन्न करने वाला है इसीको विपरीत प्राणायाम कहते हैं ऐसे प्राणायामसे उत्पन्न हुये रोगोंकी संख्या बताते हैं । तमाम प्रकारके प्रमेह हौलदिल गठियाका रोग , जलन्धर , गुर्देकी बीमारी , और दम और खांसी और दिलका लटकजाना । जब दिल कोड़ीकी हड्डीके नीचे तक लटकआता है उस वक्तमें स्वांस विपरीत होजाता है । याने दाहिनी करवट लेने से दाहिना स्वर और बांई करवट लेनेसे हमेशा बांया स्वर रहता है । ऐसा आदमी हठयोग क्रियाके साधनमें अशक्त है । प्राणायाम में सार और मुख्य बात यह हैके रेचक धीरे धीरे बहुतही देर तक करता रहे यहां तकके विशेष सामर्थ्य रेचककी न रहे ।

इसी तरह पूरक आहिस्ते आहिस्ते देरतक करे । रेचककी वायु ऐसी शनै शनै बाहिर आवेके नाकके बाहर मालुम न दे रेचक मुंहसे कभी न करे । अलबत्ता शीतकालमें जुकाम और खांसीकी हालतमें या पेटके आफरनेकी हालतमें या पेटमें हवा बन्द होजानेकी हालतमें या उदर में दरद चलनेकी हालतमें आदमी लगातार मूंहसे

ही पूरक और रेचक करता रहेबीचमें नाकसे न स्वासले न छोड़े तो इस क्रियासे रोग दूर होता है। एक मरतबामें दो मिन्टसे ज्यादा न होने पावे। बल्के एकही मिन्ट बहुत है दिनभरमें तीन मरतबासे ज्यादा यह क्रिया न करे।

नवां प्रकर्ण तत्वकी पहचान।

अभ्यास रीति पहले तीसरे पकर्णोमें लिख आये हैं। तत्व देखनेके वक्त हमेशा यह खयाल रहैके रेचक मामूली होना चाहिये न तो जोरसे हवा निकाले न हलकी रीति से। जो सर्वदा स्वयं आती है वैसेही आनेदे। सिर्फ वायुपे ध्यान रक्खे। रेचक जोरसे करने पर असली बात नहीं दीखैगी। चलते फिरते पाखाना पेशाव करते बातें करते समय या कसरत करने या भोगकरने या खाने पीनेके वक्त स्वरमें तत्व नहीं पहचान पड़ेगा। तत्वदर्शनके वास्ते जरूरी बात यह है के दो चार घड़ी हररोज सबेरेके वक्त एकान्तमें बैठ कर देखा करे और उसका अनुमान और लक्षण अपनी देहीमें बिचारता रहे जैसे आलस्य आदि चित्तकी बृत्तियोंको तत्वसे मिलान करना याने तत्वके अनुकूल चित्तके स्फुरनको पहछानना।

जलतत्व नीचेको बहता है और उसकी आवाज अभ्यासीको अच्छीतरह सुनाई देती है बल्के पासके बैठे आदमियोंको आवाज ऐसे स्वरकी अच्छीतरह सुनाई देती है। नाकसे सोलह अंगुल तक बाहर आती है।

नाभि और उदरका हिस्सा अच्छीतरह हरकत करता है। बल्के तत्वदर्शी दूसरेका फौरन् पहचान करसक्ता है। यह अनुमान बुद्धि करलेती है। जल और पृथ्वीमें आपसमें फरक बताना बहुतही कठिन है। मुद्दत बाद अभ्यास होनेसे तमीज होसक्ती है। कोई आदमी अपने मुख-के सामने शीशा रखकर उस पर स्वास छोड़ कर अक्ससे अनुमान करते हैं। खास कर जाड़के दिनोमें जबके पानी के अबखरात भापकी सूरतमें होनेसे वा एकदम ठंड़ा होकर शीशेपें जमजानेसे, जुदा जुदा आकार वाले दीखपड़ते हैं। यह पहचान कभी भरोसेके लायक नहीं है। जलके प्रमाणूका आकार गोल और ठोस होता है। पृथ्वीके प्रमाणूका चोकोर अग्निका त्रिकोण। वायुका लंबा तिरछा। आकाशका गोल पोला। अग्निका रंग लाल। जलका सफेद। वायुका हरा। पृथ्वीका पीला। आकाश-का काला। जलतत्वके चलते समय बुद्धिमें शान्ति होती है परमात्माके स्मरण और नेक काम करनेकी सूझनी है। मधुर और सुगन्धदार वस्तु पर रुचि होती है। येही हाल पृथ्वीतत्वका समझना। वायुतत्वके योगमें शरीरकी यह चेष्टा होती है के कुछ कार्य आरंभ करे कसरत आदि महनत करे। बदनका कोई हिस्सा अपने आप हरकत करने लगता है। जैसे अक्सर आदमी बैठी हुई हालतमें भी हाथ पांव हलाते रहते हैं। और उनको इस काररवाईका खयाल तकभी नहीं होता। गुस्सा

याने क्रोध इसी हालतमें आता है। काम करनेके वास्ते उमंग उपजती है। परन्तु नतीजा सोचनेकी याने बुद्धि-विचार उस हालतमें पैदा नहीं होता। खट्टी चीज़पर या हांसी मज़ाक पर तबियत रहती है। अपघात हमेशा इसी तत्वमें होता है। याद कियाहुआभी खयालसे जाता रहता है। अगर किसीसे बहस होजायतो हार होजाती है। और शर्मिन्दा होना पड़ता है। वायुतत्व नीचेको नहीं है। तिरछा बाहरकी तरफ जाता है। हवा नाकसे पूरे वेगसे निकलती हुइ दीखती है। अग्नितत्वमें चित्तमें आलस्य जम्हाई और सोनेकी तरफ रुचि होगी। पेटभारी और आंखोंमें सुरखी होगी और बदनमें अंगडाई होगी और गरम मालुम होगा नब्जमें तेज़ी होगी मुख खुश्क होगा चित्तमें मलीनता होगी याने सोच फिकर होगा सोचनेकी ताक़त कम होगी कोई नई तदबीर किसी बडे मामलेकी या लंबी तजवीजें इस हालतमें सोचना मुश्किल है ईश्वर स्मरण में चित्त नहीं लगेगा भूख प्यास होगी। नमक मिरच आदि मसालेदार चीजों पर तबियत चलेगी गुफ्तगू और तेज आवाजसे नफरत होगी लेकिन इस हालतमें तबियत हमेशा उठबैठनेको या चलदेनेको चाहती है। सारे मनुष्य और पशु इसी तत्वके जोगमें एक जगहसे उठ कर दूसरी जगह चला फिरा करते हैं। और श्रम पाकर आकाश या सुषुम्नामें बैठते हैं। इसी मूर्खतासे थोडा लाभ और परिश्रम ज्यादा होता है। जब कभी अभ्यासके बलसे या इत्तफ़ाक़-

से कोई आदमी जल पृथ्वीतत्वमें गमन करते हैं तो वह यात्रा हमेशा सफल होती है। जल पृथ्वीतत्वमें हमेशा एक जगहँ बैठे रहनेको तबीयत चाहती है। बुद्धि एकही तरफ़ लगी रहती है। अपने आप नई नई बातें सूझती हैं जिनका नतीजा हमेशा अच्छा होता है। अग्नितत्व स्वरमें बहुत अच्छीतरह मालुम होता है। नाकमें खुश्की होती है और गरम हवा निकलती है। आकाश और अग्निमें पहचानना बाज़ दफ़ा मुश्किल होता है। सिर्फ़ इसमें यह बात ज़रूरी है के धीरजसे देखेतो पता लगेगा कि कोई एक स्वर चलरहा है दोनो नहीं। आकाशकी हालतमें दोनो स्वर चलते हैं लेकिन हवा नाकके नथनोसे बाहर नहीं निकलती परन्तु जिस तरफके स्वर पर ध्यान दोगे वही कुछ अधिकबल वाला मालुम देने लगेगा। थोड़ी देर तक ध्यान रखते रहनेसे दोनो चलते हुये फिर दिखाई देंगे। जो आदमी सर्वदा अभ्यासमें रहता है वह यहभी बता देगा के आकाशतत्व कौनसे स्वरमें है। साधारण रीति जानने की यह है के जब स्वरमें आकाशतत्व होतो ऐसा विचा-रतेही यातो बैठजाय या बिलकुल सीधा खड़ा रहै बदन हलने नदे जब कोई एक स्वर अधिक बलवाला हो दूसरा कमजोर होने लगेतो पूरी निगह रक्खै येही वक्त सुषुम्ना का है जो आधीमिनट तकरह कर स्वर पलट देता है। ऐसा पलटाव होनेसे आकाशका आपही निर्णय होजा यगाके पहले कौनसे स्वरमें था जोलोग जुदी जुदी तरकीब

से स्वरको पलटते हैं उनको हमेशा दिल और फेफड़ेकी कमजोरी होजाती है अगर स्वर बदलना मंजूर हो या एकही स्वर को देर तक रखना है तो हमेशा सुषुम्नाके योगमें कारवाई करे जिसकी तरकीब आगे बयान होगी। स्वरमें यह मालुम करनाकि आकाश है या सुषुम्ना उसकी रीति यह है के आलती पालती मारके सीधा बैठजाय। दोमिनट तक लगातार नाकके अगले हिस्से पर निगाह दिये रक्खे। अगर सुषुम्ना होगी तो स्वर पलटजायगा। आकाशमें कुछ पलटाव नहीं होगा। अलबत्ता निगाह हटालेनेसे कमती वेशी चलवाला स्वर मालुम देगा। तत्त्वदर्शी लाखोंमें कोई एक और तत्वों से काम लेनेवाला करोड़ोंमें कोई एक होता है। रावण और हिरणयाक्ष तत्वदर्शी और तत्वोंसे काम लेने वाले हुये हैं। अलबत्ता थोड़ा थोड़ा अनुमान करनेसे आदमी हमेशा फायदा उठाता है। याने जो आदमी पूर्णस्वरके योगमें सारे कार्य करता है वह कभी नुकसान नहीं उठावेगा। बहुत दिनों बाद अभ्यासीको कुछ परिश्रम नहीं होगा। सारे तत्व अपने आप दिखाई पड़ेंगे। अभ्यासीकी चाहे आंख खुली हुई हालतमें होय या बंद हुई हालत में तमाम चिन्ह उसको बराबर दिखाई देंगे। तत्वके पहचाननेके लिये यह जरूर नहीं हैके वह सदा सुखी या सवांगा हो रोगी और जन्मान्धभी तत्वको साध सक्ता है। रंगसे तत्वको पहचानना सिवाय पूर्ण अभ्यासीके दूसरेकी सामर्थ्य नहीं। याद रहेके जब आकाशतत्व दाहिनेस्वरमें होता

है तो नीला रंग दीखेगा और बायें स्वरमें बिलकुल काला इसी तरह अग्निका दाहिने स्वरमें बिलकुल सुर्ख और बांये स्वरके योगमें अग्नितत्व समय गरम तपाये हुये लोहेकी तरह होगा। एक महीनेके लगातार साधनसे सुषुम्नाका ध्यान। दो महीनेमें आकाशका। तीनसे लेकर छे महीने के अरसेमें अग्निका। बारह महीनेमें वायुका। दो वर्षमें पृथ्वीका। चार वर्षमें जलका होगा। नाड़ी शोधन और षट्‌कर्म से यह अनुमान बहुत जल्द होगा। हरएक तत्व बारी बारी से एक एक घड़ी रहताहै लेकिन जिसके बसमें स्वरका बदलना या देरतक कायम रखना होजाता है उसके यह तत्व मुख्तलिफ देर तक रहते हैं। और अक्सर देरतक जल या पृथ्वी ही रहते हैं। येही सबब है के अभ्यासीकी बुद्धि स्थिर और उसकी खोटी वासनाओंका नाश होता चला जाता है। स्वरमें जो तत्व बताये हैं उनके बारी बारी एक एक घड़ी भुगतने से यह मतलब नहीं है के कोई खास तत्व एक घड़ी तक रहता है। बल्कि मालुम रहे के पांचोंतत्व हरएक स्वांसमें भुगतते हैं। सिर्फ फरक यह है के जिस तत्वके प्रमाणु दूसरे तत्वोंके प्रमाणुओं के प्रमाणसे रेचक समय तादाद में अधिक होते हैं। वोही तत्व उस समय बर्तनेसे मुराद (अभिप्राय) है। जैसे रेचक समय स्वांसमें जलके प्रमाणु अग्नि, वायु और आकाशआदिके प्रमाणसे ज्यादा है तो जलतत्व कहावेगा। जैसे किसी रेचकमें एक लाख प्रमाणु पांच तत्वोंके हैं उनमें से तीसहज़ार जलके, बीसहज़ार पृथ्वीके,

बीसहज़ार वायुके, बीसहज़ार अग्निके, दसहज़ार आकाश के। तो जलके प्रमाणू अधिक होनेसे जलतत्व दीखैगा याने निर्णय होगा। ऐसा होनेसेकि स्वरमें एकही तत्वके प्रमाणू बरतें यादो तीनकेतो निश्चय जल्द मोत होजायगी यह समझना। जो लोग देरतक एकही स्वर या तत्व रखते हैं उनको भी अवश्य दूसरा स्वर उतनी देर रखना पड़ता है कमोबेश होनेसे ज़रूर बीमारी पैदा होगी।

सवाल—मनुष्यके साधारण हालतमें तत्व किसतरह वर्तते हैं।

जवाब—सुषुम्नाके बाद वायु, फिर अग्नि, फिर जल, फिर पृथ्वी और सबसे बाद यानि पीछे आकाश। इसी तरह सदा बारी बारीसे भुगतते हैं। कुपथ्य भोजन या रोगकी हालतमें इनकी दशा उलटी होजाती है।

सवाल—ऊपर लिखे मुवाफ़िक बारी बारीसे तत्व भुगतने की वजह क्या है।

जवाब—आकाशतत्वको प्रलयकाल जानो। सुषुम्नाको बतौर हुक्म के समझोके अब दुबारा रचना याने सृष्टीका आरंभ होगा। जैसे शरीरमें कोई एक स्वर जारी होगा वायुतत्व जिसको शरीरमें बल याने फोर्स कहते हैं। नाइट्रोज़नके मुरक्कबातसे या प्रोटीड और इसीतरहकी चीज़ (मुलायम बारीक मैदा जैसी चीज़ जो हरपदार्थका गूदा कह-

लाती हैं) कहते हैं येही पैदायशकी जड़ है येही तत्व याने वायु जड़ याने बेहरकत चीजको हरकतमें याने चेतन्य अवस्थामें लाने वाला है। जब माद्दा याने पदार्थ पैदा होगया तो अब उस माद्दमें हरारत याने औक्सीजनकी जरूरत है ताके पदार्थ बढे तरह तरहकी सूरत बदले। इसके पीछे हरारतको एक मुकर्रा अंदाजे पर कायम रखनेके वास्ते हाइड्रोजन् याने जलतत्व दर्कार है। जो मुख्तालिफ सूरतोमें जिस्म याने शरीरमें दाखिल होता है जैसे जब अग्नितत्व होता है तो आदमी गिज़ा और पानी के जरिये हाइड्रोजन् लेता या आलस्यके मारे सोजाता है। जिसकारण शरीरकी चेष्टा बहुत कम रहजानेसे अग्नि शान्ति होजाती है ऐसी हालत होने पर इस हालतको कायम रखनेके वास्ते जैसे समुद्र कायम रखनेको धरती दरकार है वैसेही शरीरमें जलके पीछे पृथ्वीतत्व बना रहेगा जिसकी मददसे तमाम वांछा पूरी होगी। पृथ्वीतत्वही भोगोंकी खान है और येही तत्व शरीरको निरोग रखता है जैसे सारे युग व्यतीत होजानेपर प्रलय होगा वैसेही पृथ्वीतत्व व्यतीत होने पर शरीरमें आकाश वरतेगा। च्यारोंतत्वके योगमें और खास कर पृथ्वीतत्वके योगमें जो शरीरने परिश्रम और लाभ उठाया है उस क्रियासे अब खूनमें कारबोनिक एसिड्गेस (याने खूनका मैल) बहुत बढ़जाता है सो आकाशतत्व के रहते रहते कम होता रहेगा। आकाशतत्वकी कायमी

रुधिरके मैला होनेकी सबूत है। हरकिस्मकी पैदायश याने वनासपति और जमादात याने पाषाणादि औ जन्तु जिसमें आदमी और जानवर शामिल हैं। याने कुल चर अचरमें इन तत्वोंका येही सिलसिला है जो ऊपर लिखा गया। अनेक प्रकारकी सृष्टीमें इन तत्वोंका प्रमाण कमती वेशी है जैसे वनास्पतिमें वायु और आकाश ज्यादा है तमाम जानवरोंमें वायुतत्व ज्यादा है जलके रहने वाले जीवोंमें जलतत्वका हिस्सा ज्यादा है। पाषाण और धातु आदि ठोस वस्तुओंमें पृथ्वीतत्वका हिस्सा ज्यादा है। मनुष्योंमें पांचोंतत्व बराबर ताकतसे काम करते हैं। जैसे हरचीजका आखीरमें नतीजा मौत है। तैसेही इस सारी सृष्टिका नाश ब्रह्माकी उमरके साथ है जो उत्पत्ति और प्रलयका कारण है ब्रह्मा, विष्णु, महेश, कोई खास मूर्ति नहीं हैं सिर्फ तासीर अनुसार नाम धरा गया है याने पदार्थमें उत्पन्न होनेकी ताकत और उसके कायम रहनेकी ताकत या उसके नाश होनेकी ताकत हर पदार्थ में हर वक्त मौजूद होती है। पैदा करने वाली ताकत का नाम ब्रह्मा। कायम रहने वाली ताकतको विष्णु और नाश करने वाली ताकतको महेश समझना। इन तीनों ताकतोंको चलाने वालेका नाम ब्रह्म याने अनादि या सर्वव्यापक जानना। दुनिया याने सृष्टीका संवत ब्रह्माकी उमरका वर्ष समझना जिसकी आधी उमर खतम होचुकी है। परन्तु यह सारा सिलसिला ह-

मेशा चलते हुये रहना माना जा चुका है । किसी एक म्हाके ऊपर इसका आदि अन्त नहीं है ।

सवाल—अभ्यास या योगके बलसे जब जल पृथ्वी ज्यादा रहता है तो ऐसे अभ्यास करने वाले बीमार हो-कर मर क्यों नहीं जाते । जैसे कि पहले लिखाहै के को-ई तत्व कमती बेशी होनेसे जल्द मृत्यु होजाती है ?

जवाब—उनका बदन कृश होजाता है प्राणवायुके आश्रय जीते हैं । ज्यादा महिनत बदनकी नहीं करते और न कर सकतेहैं सिर्फ ऐसी जिन्दगी गुजरान कर-ते हैं जैसे कोई आदमी सिर्फ दूध पर या कोई थोड़ा सा फलवगैरह खाकर या गरम जल पीकर अथवा गङ्गा-जलके आश्रय रहै ऐसे थोड़े आहार पर आदमी थो-ड़े दिनों तक ज़िन्दा तो रहसक्ता है पर दुनियाके काम नहीं करसक्ता । अभ्यासी लोग धीरे धीरे आ-हारको कम करके शरीरको सिर्फ पवन आश्रय रख कर समाधि सिद्ध करके याती शरीर त्यागते हैं या किसी दूसरे शरीरमें प्रवेश करके आप खुद बन बैठते हैं जिसको काया पलटना कहते हैं। लेकिन कलियुगमें यह बात किसी योगीसे होना नामुमकिन है ।

सवाल—क्या तदबीर है जिससे कोई तत्व या स्वर देर तक रक्खा जासक्ता है ।

जवाब—जब अभ्यासीको मालुम हो के किसी स्वरमें जल पृथ्वीतत्व है उसी वक्त ध्यानमें बैठजावे और जो जुक्ति प्रार्थनाके वक्तके लिये चौथे प्रकर्णमें बताई गई है उस मुताबिक अजपामें सुरत दे रखे। जितनी देर तक दूसरी ओर सुरत नहीं जायगी उतनी ही देर जल या पृथ्वी पहले जो था वह कायम रहेगा। शुरू शुरूमें यह क्रिया बांये स्वरमें आरंभ करे। बदनके किसी हिस्सेको हलने न दे इससे प्राण सूक्ष्म होते हैं याने रेचककी वायु धीरे धीरे देरतक निकला करती है और स्वांसकी तादाद कम होजाती है। दिनको बांये स्वरमें और रात्रिको दाहिने स्वरमें ऐसा अभ्यास सुखदाई है। जब यह दोनो स्वरोंकी धारणा ध्यानमें इसतरह होती रहेगी तो (६) छैमहीनेके अरसे बाद अभ्यासीमें यह ताकत आजावेगी के एक तत्व पांच घड़ी तक रहसकेगा याने जल पृथ्वीमेंसे कोई एक। अब वायु अग्नि और आकाशतत्व सिद्ध करनेकी रीति बताते हैं के जब कभी इन तीनोंमेंसे कोई बरते तो जो चिन्ह या लक्षण उस तत्वके दिखाई दें उन गुणोंको दृढ बुद्धिसे न बर्तने दे जैसे अग्निके प्रभावमें तबीयत पानीको या अन्नको अथवा उठकर चलदेनेको चाहती है। इसके मुताबिक कारवाई न होने दे। याने धीरे धीरे नित्य इस प्रकार साधन करे के तत्वके स्वभावके मुताबिक चेष्टा न करे। जब एक वर्ष तक लगातार ऐसा अभ्यास होगा तो यह तीनों तत्व

अभ्यासीके शरीरमें निर्बल होजायँगे। और जो कुछ अभ्यासी चाहेगा उस मुताबिक करनेमें समर्थ होगा। जब अभ्यासी-के वसमें जल या पृथ्वीको पांच घड़ी तक स्वरमें ठहराने-की ताकत होजावेगी तो वह सिद्धीको प्राप्त होगा। और बाकी तीनो तत्वों पर कब्जा करनेको समर्थ होजायगा। ऐसे आदमीका वाक्य याने वचन सिद्ध होगा। याने जिस किसीको तत्व निश्चय होनेके पीछे श्राप या आशी-र्वाद देगा वह उसी मुताबिक होगा।

सवाल—क्या तरीके हैं जिनसे स्वर बदला जासक्ता है स्वर बदलने में सुषुम्नासे क्या मतलब है।

जवाब—सुषुम्ना नाड़ी पहले नाड़ी प्रकर्णमें बता आए हैं। यह योगके सिद्धिकी देने वाली और समाधिका कारण है। क्योंके जब तक सारे शरीरका प्राण सुषुम्नामें सिमट कर पैवस्त (प्रवेश) नहीं होगा तब तक मूर्छा और समा-धि नहीं होगी। पहले लिख आये हैं के बड़ी बड़ी शिर-यानों पर दबाव पहुंचानेसे स्वर बदल जाताहै सो बताते हैं। नाभिसे नीचे वाले अंगों पर जैसे जंघा या (राग) और जंघाके अर्द्धभाग पर अंदरकी तरफ और घुटने और टांगके पीछेके हिस्से पर जो नाड़ीयां हैं उनको दबाने-से उसी तरफका स्वर रहैगा जिधरको दबाई गई हैं याने दाहिने ओरकी दबानेसे दाहिना स्वर और बांई ओर वाली नाड़ियां दबानेसे बांया स्वर। अगर एक साथ दोनो घुटने

वाली या जंघा वाली नाड़ियों पर दवाव पहुंचाया जायगा तो आकाशतत्व वरतेगा। अगर सुषुम्ना नाड़ी पर दवाव पहुंचावेंगे तो सुषुम्ना स्वर होजायगा और जब तक दवाव न हटावें तब तक सुषुम्ना वरतेगा। और छातीके बांये तरफ वाली नाड़ियां या बांये फेफड़े पर दवाव पहुंचानेसे दाहिना स्वर रहेगा। छाती और पेटके दाहिने अंगवाली नाड़ियां या दाहिने फेफड़ेकी नाड़ियों पर दवाव पहुंचानेसे बांयां स्वर होजायगा। गुदा और अंड़कोशके बांई तरफ दवाव पहुंचानेसे बांयां स्वर। और दाहिनी तरफ दवाव पहुंचाने से दाहिना स्वर रहेगा। दाहिनी वगल और दाहिना वाजू अथवा गर्दनके दाहिने तरफ वाली नाड़ियोंपर दवाव पहुंचानेसे बांयां स्वर। और बांईओर वाली दवानसे दाहिना स्वर होजायगा। जो कदाचित् दोनों अंगोंकी नाड़ियां एक साथ दवाई जावेंतो आकाशतत्व होजायगा। जैसे नाभिसे नीचे वाले अंगोंमें वर्णन होचुका है। सुषुम्ना स्वर हमेशा आकाशतत्वके बाद होता है। लेकिन जब कभी कोई स्वर बहुत देर तक चलाया जाता है और नहीं पलटने दिया जाता बल्कि आकाशभी नहीं रक्खा जातातो उन हालतोंमें अक्सर अग्नितत्व कुछ देरतक रह कर स्वर बदलजाता है। जो आदमी जुदी जुदी तरकीवोंसे स्वर बदलते हैं उनकोभी बगैर आकाशतत्व आये स्वर बदलजाता है। स्वर बदलनेके वास्ते आकाशतत्वका मौजूद होना जरूरी बात नहीं। लेकिन

सुषुम्ना हुये वगैर स्वर नहीं बदलसक्ता । अक्सर सोती हालतसे जब आदमी जागता है या करवट बदलता है या खूब जोरसे दौड़ता है या कसरत करता है या प्राणायाम या उड्डियान करता है तो स्वर बदल जाता है या सुषुम्ना रहता है। स्वर बदलनेमें हमेशा सुषुम्नानाड़ी पर दबाव पहुंचता है या वह प्राणवायुकी बेहद मिकदारसे पीड़ित होजाती है के जो लगातार स्वांसके साथ बहुत मिकदारमें रुधिरके धक्के के साथ शामिल होती है । जब अभ्यासी सुषुम्ना स्वर या आकाशतत्व देखे उसीवक्त साधन करे । सुषुम्नाके समय जिसतरफका स्वर रखना मंजूर हो नाकके उसी ओर निगह दिये रहे और जिसतरफका स्वर अब रखना मंजूर है उसके बखिलाफ वाले हाथसे स्वरके बखिलाफ वाली जांघके अर्द्धभागके अंदरवाले हिस्सेकी तरफ अंगूठेसे नाड़ीको दबाया रखे जैसे अब बांया स्वर है । और आकाश आदि होकर अब सुषुम्ना होगया है और कायदेके मुताबिक दाहिना स्वर आवेगा तो चाहियेके स्वस्तिक आसन बैठ कर दाहिने हाथसे बाई जांघके अर्द्धभागको अंगूठेसे दबावे जोके नाड़ीकी जगह है । (यह फीमोरलशिर्यान् है। अगर दो तीन मिनट तक इसीतरह दबाये रहेंगे तो स्वर बांयाही रहजायगा दाहिना नहीं आवेगा। जब स्वरमें जल या पृथ्वीतत्व होता है तो स्वरकी पूर्णगति होने से दबाव पहुंचानेसे कुछ असर नहीं होगा । अगर होगातो दबाव हटानेके साथही स्वर बदल जायगा। इसलिये हम शर-

तिया बताते हैं जो आदमी सुषुम्ना या अग्नितत्वके योगमें पलटेंगे वही पलट सकेंगे और किसी तत्वका पलटा हुआ कायम नहीं रख सकेंगे। बल्के बजाय फायदेके नुकसान उठावेंगे। आकाशतत्वमें पलटनेकी क्रिया करना बिलकुल फिजूल है। और फेफड़ेकी बीमारियां पैदा होती हैं। प्राणायाममें जबतक सुषुम्ना प्रकट नहो वह प्राणायाम किसी कामका नहीं। सुषुम्नाका प्रकट होजाना सबूत हैके सब नाड़ियोंमें प्राणवायु पूरी मिकदारमें भरचुकी और रुधिर शुद्ध होगया प्राणायामसे सूजन जलन्धर तिल्ली जिगर औरगुर्देके रोग नाशको प्राप्त होजाते हैं। जब प्राणवायुका संचार याने रुधिरसे मिली हुई प्राणवायुका दौरा बन्द होने लगता है तो वहां वहां पसीना आने लगता है बदनमें गरमी लगती है। यहांतकके जब प्राण सब नाड़ियोंमेंसे सिमटजाता है (रुधिर ही प्राण याने रुह है खूनका जानदार होना साबित होचुका है खूनका एक एक जर्रा रुह है क्योंके इनही जर्रोंके इकट्ठा होजानेसे शरीर बनता है) तो तमाम बदन पसीनेमें डूबजाता है और मूर्छा याने बेहोशी शुरू होती है।

इसके जरा देर पीछे जब हृदय और मुखपर प्राण आते हैं तो सब क्रिया प्राणवायुकी खतम होजाती हैं जिसको मौत कहते हैं। सिर्फ योगीही है जोइस मौके पर खेचरी द्वारा प्राण गत नहीं होने देगा और के जिसने सदासे याने हमेशासे प्राण अपान शुद्ध कर रखे हैं।

दसवां प्रकरण शरीरज्ञान ।

पृथ्वी आदिलोक आगे आकाशादि तत्व और कुल-सृष्टीका देह जर्रातके इकट्ठे होनेसे बनता है जिनको अंग्रेज़ीमें ऐटम कहते हैं। यह एक ख़याली मूरत या सूक्ष्म शरीर जानना। अंग्रेज़ोंने बहुत प्रकारकी खुरदबीन (माइक्रोसकोप्) बनाई हैं। जिनसे बहुत प्रकारकी सृष्टीके ज़र्रेको देख सक्के हैं। यह ऐटम याने ज़र्रा हमेशा चैतन्य है। अब इन्सान् याने मनुष्यकी बुनियाद बताते हैं। रुधिर इस शरीरका जीवन है अगर बहुतसारा खून एकदम शरीरसे निकल जावे तो आदमी एकदमसे मरसक्ता है। खूनकी मिक़दार शरीरमें सारे बदनके आठवें हिस्सेसे लेकर चौथवें हिस्से तक होती है। खूनमें दो प्रकारकी वस्तु है। पतली और गाढ़ी। पतला जुज़ ज्यादा होता है। और गाढ़े वाले हिस्सेमें बेशुमार ज़र्रात होते हैं जिनके हर वक्त नाड़ीके भीतर इकट्ठा होकर चलते रहनेसे एक प्रकारका शब्द होता है जिसको भकारध्वनि कहते हैं। इसको ॐ शब्द मानना यह उत्पत्तिसे लय तक याने पैदायशसे मौत तक बराबर जारी रहता है एक क्षणभरभी बन्द नहीं होता। रुधिरके अन्दर एक मकाब मिलीमीटरमें चालीस पचास लाख ज़र्रे होते हैं। एक मिलीमीटर लंबाईमें एक इंचका पचीसवां हिस्सा होता है। अगर सारी नाड़ियोंको जो मनुष्य देहमें हैं अगर किसी जगह लंबाईमें बिछाकर नापा जावे तो तीनहज़ार गज़ लंबी होती हैं सो समझना चाहिये।

इस शरीरमें असंख्य ज़र्रात हैं जिनमेंसे कोईसे एकसे एक शरीर बनता है। पुरुषके एकदफाके वीर्यस्खलित होने में यह ज़र्रात याने इसपरमेटोज़ुवा तीनसोसे पांचसो तक होते हैं। जिनमें से एक कोई सा गर्भस्थिति का कारण होता है। रसभी शरीरमें सात प्रकारके हैं जो समुद्रके नामसे बयान होंगे।

सवाल—जब इसपरमेटोज़ुवा पुरुषके वीर्यमें मोजूद हैं तो इस अकेलेसे औलाद पैदा होसकती है या नहीं अगर नहीं तो क्या यह जड़है या चैतन्य।

जवाब—अकेले इसपरमेटोज़ुवासे बग़ैर स्त्रीके रज याने ओवम्के संगमके औलाद नहीं होसक्ती। क्योंके जैसे मनुष्य बग़ैर खुराकके ज़िन्दा नहीं रहसक्ता इसी तरह इसपरमेटोज़ुवाभी बग़ैर ओवम्के जो उसकी खुराक है ज़िन्दा नहीं रहसक्ता। इसलिये शरीर नहीं बनसक्ता। दूसरे प्रकार समझाते हैं। दरख्तका बीज बग़ैर मिट्टी, पानी, हवा, और रोशनीके दरख्त पैदा करनेके लायक नहीं है। ऐसेही इसपरमेटोज़ुवाकी हालत जानना आदमीमें मुक्ति साधन, भोग, योग, हासिल करनेकी ताक़त सब प्रकार मोजूद है परन्तु जैसे दरख्तके बीजमें अन्न पदार्थोंके शामिल हुये बग़ैर ऊगने और बढनेकी सामर्थ्य नहीं है वैसेही मनुष्यमें बग़ैर मदद शास्त्र व सतगुरुके यह ताक़त नहीं है के मुक्ति होजावे। यह पहले बता आये हैं के कोई

पदार्थ सृष्टीमें जड़ नहीं है। क्योंके कोईभी दृश्य या अदृश्य पदार्थमेंसे ऐसा नहीं है जो बदता नहीं हो याने उसके जर्रे काम न कररहेहों या उनका नाश न होता हो या वह फिर दुबारा न पैदा होते हों सिर्फ प्रकृति भेदसे स्थावर वस्तुको लोगोंने जड़ मानलिया। इसपरमेटोजुवा हमेशा हरकतमें रहता है इसलिये वह चेतन्य है।

ग्यारहवां प्रकर्ण गर्भअवस्था वर्णन।

गर्भअवस्थामें बालककी दशा बताते हैं। बालक गर्भाशयमें रहता है जोके पेशाब और पाखानेके रहनेकी जगहके दरम्यानमें है। पहले हफ्तेमें बालक एक खसखसके दानेकी सूरतमें होता है उसके भीतरसे फूलकी कलीके मुताबिक् निकाल निकलते हैं। दूसरे हफ्तेमें बढ़ना शुरू होता है। उसके दो हिस्से एक नालीके ज़रिये होजाते हैं। तीसरे हफ्तेमें गिज़ाकी नाली तयार होती है जो बिलकुल नलकी सूरतमें सीधी होती है इसको अंग्रेजीमें एलीमेंटरीकेनाल कहते हैं। योगशास्त्रमें इसका नाम कुंडलिनी सर्पिणी या शक्ति या अपानका कोठा कहते हैं। और हाथ पांव कलीकी तरहसे निकले हुये रहते हैं। दौरान खूनका इन्तजाम होनेके वास्ते नाड़ियोंका बनना शुरू होता है। चौथे हफ्तेमें दिलका बांया हिस्सा बनजाता है। फेफड़े और लबलबा दिखाई देते हैं। लबलबेको अंग्रेजीमें पेनक्रियस कहते हैं।

यह मेदेसे लगा रहता है । असब याने तंतुकी अगली शाखें बनती हैं । तन्तुको अंग्रेजीमें नर्व कहते हैं । यह नाडियोंके साथ साथ रहते हैं । जैसे रेलगाड़ीके साथ तार। पांचवे हफ्तेमें अआरटा याने सुषुम्ना नाड़ी और पलमोनरी शिरयानें (दिलसे फेफड़ों में खून लेजानेवाली नाड़ियां) बनती हैं । हंसलीकी हड्डी और नीचेके जबाड़ेमें हड्डी बनना शुरू होजाता है । छठे हफ्तेमें मेरुदण्ड याने सुमेरु पर्वत जिसको अंग्रेजीमें वर्टेबरलकालम कहते हैं । और आमलोग इसको कमरकी हड्डी कहते हैं सो बनता है । कमरकी हड्डी और खोपरीकी हड्डियों और पसलियोंमें कुर्रीकी शकल कायम होती है जिसको अंग्रेजीमें कार्टिलेज कहते हैं । (जिस मुलायम जुजसे हड्डी बनती है उसको कुर्री कहते हैं (इस कुर्रीके बनने पेश्तर सरेसके मुताबिक पदार्थ रहता) है । असब याने तन्तुकी पिछली शाखें, मुत्राशय याने मसाना गुरदे और लिरिंक्स याने टेंटू और थाईराइड कुर्री बनते हैं । थाईराइड एक किस्मकी गिलटी है जो गर्दनके दोनो तरफ होती है । जब वह बढ़जाती है उस बीमारी को घेघा कहते हैं । यह पहाड़ी और चूनेकी बस्तीमें विशेष होती है ।। दांतोंका बनना और स्त्रीपुरुषके चिन्ह बनजाते हैं । गर्भकी लंबाई आध इंचसे पोन इंच और वजन ज्यार माशा होता है । हाथ पांव अच्छी तरहसे दिखाई देते हैं । सातवें हफ्तेमें गोश्तके याने मांसके पिण्डे और जगह जगह हड्डियें

की बनावट बन जाती है। आठवें हफ्तेमें हाथ पांव जुदा जुदा दिखाई देते हैं। थूककी गिलटियां और गुरदेके ऊपर का खोल याने केपश्यूल और तिल्ली बनजाती है। आंख- के अंदरका लेन्स (इस टिकियाके धुन्धला होजानेसे मोतियाबिन्द कहाता है वरना तन्दुरुस्तीकी हालतमें यह टिकिया लचकदार मुलायम और चमक वाली होती है) बनजाता है। नवें हफ्तेमें औरत मरदके अण्डकोश तयार हो- जाते हैं। और पिछाने जासके हैं। सख्त तालु जुड़जा- ता है और पित्ता दिखाई देता है। जिगर अच्छी तरह तय्यार होता है। लंबाई दोई इंचसे तीन इंच वजन बीस माशा। अंगुलियां जुदी जुदी दीखती हैं। तीसरे महीने में जेर जल्दी जल्दी बनती है। स्त्री पुरुषके चिन्ह खूब अच्छीतरह दिखाई देते हैं। आंखके पपोटे और बाल और नाखून बनने शुरू होते हैं। शिर बड़ा और आंखें खूब दिखाई देती हैं। चौथा महीनामें खालके नीचे चरबी पाई जाती है। टान्सिल गिल्टी जो हलकके अंदर तालु और कव्वेके पीछेकी दहिनी बांई तरफ हुआ करती है बनती है। दि- माग याने सहस्रदल कमलमें उठाव दबाव बनने शुरू होते हैं लंबाई गर्भकी छै इंच वजन तीन छटांक होजाता है। पां- चवें महिनेमें खूनका दौरा याने अठारवें हफ्तेमें शुरू होताहै इस दिनसे बालक पेटमें डोलने लगता है शिरके बाल होते हैं। गर्भाशय और योनिमें तमीज होसक्ती है। गर्भकी लंबाई नौ दस इंच वजन पांच छटांक। छटे महीनेमें बड़ी

दिमाग छोटे दिमागको ढक लेता है। दिमाग दो होते हैं। बड़ा सामनेको और ऊपरको छोटा। पीछेको ओर नीचेको गुद्दीकी हड्डीके खड्डमें रहता है। छोटे दिमागके जरिये आदमी चलता फिरता है और बड़े दिमागके आश्रय पांच ज्ञान इंद्रियोंका काम चलता है दिमागके आश्रय इस लिये कहा गयाके इसीसे सारे तन्तु निकलते हैं जो कर्मेंद्रियों और ज्ञानेंद्रियोंको चैतन्य करते हैं याने इन जगहों में खबर पहुंचाते हैं। गर्भाशयकी दीवार मोटी होजाती है नाखून जिल्दके बाहर निकसे हुये दिखाई देते हैं। आंखके पपोटे झिल्लीके जरिये आपसमें मिले हुये और पलकोंके बाल बने हुये होते हैं। लंबाई ग्यारह बारह इंच वजन आधसेर याने एक पोंगड। सातवें महीनेमें वजन डेढ़सेर से दोसेर तक और लंबाई तेरह इंचसे पंदरह इंच तक आंखे खुली हुई होती हैं याने झिल्ली हटजाती है। आठवें महिनेमें वजन दोसेरसे अढाई सेर तक लंबाई सोलह इंचसे अठारह इंच तक। नवमें महिनेमें आंखके पपोटे खुले हुये और अण्डकोश (फोते) के अन्दर मौजूद होते हैं। लंबाई बीस इंच वजन अढाईसेरसे तीन सेर तक दिलके दाहिने बांये हिस्सेमें एक सूराखके जरिये ताल्लुक याने संयोग रहता है। क्योंके खून फेफड़ोंमें साफ होनेके गरजसे नहीं जाता। यह सूराख बालककी पैदायशके दस दिन भीतर बंद होजाता है। इससे यह फायदा हैके मैला रुधिर साफ रुधिरसे दिलके भीतर नहीं मिलसक्ता।

जो यह सूराख बंद न होतो रुधिर मैला होजानेसे बालककी एक हफ्तेके अंदर मृत्यु होजाती है और बदन नीला पड़जाता है।

बारहवां प्रकरण शरीर अवस्था वर्णन।

हाड्डियां आदमीके बदनमें नीचे लिखी तफसीलसे पाई जाती हैं। मेरुदंडमें तेंतीस। (मेरुदंडमें जो गूदा रहता है उसको अंग्रेजीमें इस्पाइनल्कार्ड और फारसीमें हराम मग्ज कहते हैं। इसी गूदेमेंसे तन्तु निकल कर बाहर शरीरमें फैलते हैं) खोपरीमें आठ, चहरेमें चौदह, जुबान की जड़में एक, हृदयमें यानि थोरेक्समें पच्चीस, जिस-में पसलियांभी शामिल हैं। दोनो हाथोंमें चौंसठ, जिसमें भुजासे लेकर अंगुलियां तककी हड्डियां शामिल हैं। दो-नो पांवोंमें बासठ, जिनमें कूल्हे (चूतड़) से लेकर पांवकी अंगु-लियां तक शामिल हैं। अगर गोड़ोंकी पालियोंकी हड्डियां शा-मिल की जावेंतो चौसठ होती हैं। कानकी हड्डियां और दांत शामिल करके सेंतीस हैं। कुल मिल कर दोसे छियालीस २४६ हैं। सारी हड्डियां मजबूत तौरसे बंधी हुई हैं। जो डोरोंकी तरहकीसी चीज हैं इन डोरियोंको जिनसे ह-ड्डियां बंधी हुई हैं अंग्रेजीमें इनको लिगमन्ट कहते हैं। उजलात जिनको अंग्रेजीमें मासिल्ज कहते हैं। हिन्दीमें मांसके पिण्डे कहते हैं। बारीक झिल्लियोंके अंदर लि-पटे हुऐ कुल जगह हड्डियोंके ऊपर लगे हुये हैं। और

नाजुक बनावटकी हिफाजत करते हैं। इनके जरिये आदमी खाता, पीता, चलता, फिरता, और सब चेष्टा करता है। और यह रुधिरके जरिये गिज़ा हासिल करते हैं। और तन्तुके आश्रय काम करते हैं। इनके मोटे और बडे सिरे को इनका निकास याने शुरू और जहां यह सख्त रेशेदार बनावटमें हड्डी पर लगते हैं। उस जगहको इनका खत्म कहते हैं। खत्म वाला हिस्सा बारीक मजबूत सफेद होता है जिसको आमलोग नस बोलते हैं इसको अंग्रेजीमें टेण्डन कहते हैं। उजलात दो किस्मके हैं एक वह जिन पर मनुष्य अपनी इच्छाका दखल रखता है। याने चाहे उनको हरकत दे या न दे। दूसरे प्रकारके वह जिन पर मरजीका कुछ दखल नहीं है। कुदरती तौरसे वह अपना काम चलाते हैं। साधारण आदमी और योगीमें यह फरक है के वह उन उजलातसे काम लेगा जिन पर साधारण आदमीको हरकत देनेका कुछ दखल हासिल नहीं। योगी अपानवायुके कोठेसे याने गिज़ाकी तमाम नालीसे इसी तरहसे मूत्राशयसे जो जो काम षट्कर्म द्वारा लेगा वह दूसरे मनुष्यकी ताकतसे बाहर हैं।

जैसे धरती पर पहाड़ हैं। ऐसेही शरीरमें हड्डियां जानना। शरीरके भीतरवाले पिण्ड जिगरको आदि लेकर अनेक लोक जानना। उजलात शरीरमें मिस्ल राजालोग के हैं जो पृथ्वीपर जगह २ राज भोगते हैं। और प्रजाका इन्तजाम करतेहैं और प्रजाको कानूनके साथ चलातेहैं कानून

से मुराद इश्वरका हुक्म है सो इसीतरहसे शरीरमें तन्तु बतौर हुक्मके जानना। और जैसे किसी जगहसे हुक्म आता है वैसेही तन्तुओंका जरिया दिमाग है। शरीरमें दिमाग ही मालिक है। इसीको सत्यलोक या सतगुरूका धाम कहते हैं। जिह्वाको योगशास्त्रमें धेनु कहते हैं और जब खेचरी मुद्रा द्वारा जिह्वाका शोधन होजाता है तो उसको कामधेनु कहते हैं। इसका मुफस्सिल हाल हठयोगमें वर्णन होगा। जिह्वाभी एक उजला याने मांसका पिण्ड है। उजलोंकी संख्या नीचे लिखकर बताते हैं।

चहरे और खोपरीमें उनहत्तर। गर्दनमें चौसठ। पीठमें चौसठ। छातीमें इकानवे। उदरमें बारह। स्वाधिष्ठान चक्रमें सतरह। इस जगह पर औरतमें बजाय सतरहके पचीस है। दोनों हाथोंमें एकसो सोलह। दोनों पगोंमें एकसो चौदह। छाती और उदरके बीचमें एक उजला है जो पंखेकी सूरतका है। उसीके बीचमें सुषुम्ना नाडी और वरीद और तन्तु और गिजाकी नाली जिसको अंग्रेजीमें ईसाफैगस कहते हैं। छातीसे उदरके हिस्सेमें उतरते हैं। लिंग और भग वाले हिस्सोंका या कानके भीतरके उजलोंका जिकर नहीं कियाहै साधारण अनुमान संख्या बतादी है। जैसे नाड़ीभेद वर्णन किया वैसेही तन्तुभी दो प्रकारके हैं। और इनका निकास बडे दिमाग औरछोटे दिमाग और मेरुदण्डके भीतरवाले गूदे-से है। जो तन्तु तमाम शरीरकी जगह जगहकी हालतकी

खबर दिमागको पहुंचाते हैं उनको अंग्रेजीमें सिमपैथे-टिक और, जो तन्तु दिमागसे सारे शरीरमें खबर पहुंचाते हैं उनको क्रेनियल और इस्पाइनल नर्व कहते हैं। यह दो-नो किस्मके एक दूसरेसे सारी जगह मिले हुये हैं और मकड़ीके जालेकी तरह फैले हुये हैं। मेरुदण्डके गूदे के बीचोंबीच एक बहुत बारीक नाली है जो नाभीसे लेकर दिमागके चौथे बतनमें जाकर खुलती है। इस चौथे बतनको निर्वाण पद कहते हैं। यह नाली बहुतही बा-रीक है इसको योगमें नागनी कहते हैं। और एक बालका सहस्रवां हिस्सा प्रमाण लिखते हैं। हमारी रायमें बालसे बहुत बारीक है और खुर्दबीन से बहुत अच्छीतरह देखीजाती है। इसको अंग्रेजीमें कैनाल ऑफ इसपाइनल कहते हैं केवल कुंभक और समाधिमें यह ठौर प्राणवायुका स्थान रहता है। बड़े बड़े तन्तुकी तादाद बताते हैं। क्योंकि छोटे तन्तुओंकी तादाद बेशुमार है। दि-मागसे चौबीस जोड़े तन्तु निकले हैं। याने दोनों तरफ बारह बारह। यह चौबीस सिर, गर्दन, आंख, चहरा, नाक, कान, मुख, और हृदयमें फैलते हैं। मेरुदण्डके गूदेसे नि-कले हुये तन्तु इकतीस जोड़े हैं। याने बासट यह दोनों हाथ दोनों पांव उदर और षट्चक्रमें फैलते हैं। इनका बयान आगे होगा।

इस शरीरमें तन्तुका सबसे बड़ा जाल जो सिमपेथेटिक

किस्मका है । मेदा यानि पक्काशयके पीछेको और सुषुम्नाके बाईं ओर तिलके आकार वाला है जिसकी शाखा सारे उदर में प्रकाशित है । पक्काशयके पीछे इसतरह रखा हुआ है जैसे देगचीके नीचे गैसकी बत्ती । इसीको योगशास्त्रमें अग्निकुण्ड हवनकुण्ड या सूर्यज्योति कहते हैं । इसको अंग्रेज़ीमें सोलरप्लिकासिस् कहते हैं जैसे शरीर पांच तत्वका बना हुआ है वैसेही इसमें पांच कर्मेन्द्री पांच ज्ञानेन्द्री हैं । कर्मेन्द्री द्वारा आदमी सब काम करता है और ज्ञानेन्द्री द्वारा जो कुछ जगत्में व्याप्त है उसकी खबर पाता है । कर्मेन्द्रियों के नाम यह हैं । मुख, (मुह) हाथ, पांव, गुदा, लिंग, इनके ज़रिये दुनियांके सारे काम और आहारका ग्रहण करना और मल मूत्र आदिका त्याग करना अमलमें आता है । ज्ञानेन्द्रियोंके नाम यह हैं । जिह्वा, आंख, नांक कान, त्वचा, (जिल्द) इनके ज़रिये ब्रह्माण्डमें फैली हुई सारी वस्तुवोंका ज्ञान मनुष्यको होता है । पंचाग्नि तपनेसे मतलब पंचकर्मेन्द्रिको तपोबलसे वसमें करना है । और पंचयज्ञसे मतलब पंचज्ञानेंद्रीका शोधन करना है । मंत्र सहित यज्ञ करनेसे मतलब प्रार्थना सहित कर्म करना है सो अगर ऐसी हालतमें किसी आदमीका वाक्य सिद्ध है जब तो वह उन सब सिद्धियोंको प्राप्त हो जायगा जो मंत्रसे नियतकी गई हैं । नहींतो सारा वक्त व्यर्थ खोना है । हिन्दुस्तानमें इस वक्त लाखों आदमी संध्या नित्य प्रति करते हैं । परन्तु उनमेंसे

कोई दो चार आदमियोंकोही फलकी प्राप्ति होती है जिसका कारण यह हैके वह न तो संध्या याने संधि-को समझते हैं न वह अपने अच्छे कर्मोंसे हृदयको शुद्ध करते हैं। यानि अपना चलन दुरुस्त नहीं रखते। याद रखना अगर कोई आदमी सुषुम्नास्वरके योगमें पूरक समय शुद्ध हृदयसे प्रार्थना करेतो वह लाख मरतबामेंसे एक मरतबा चूकने वाली बात नहीं। यहही हाल मूर्ति पूजने वालों का हैके वह कर्म सहित उपासनासे भक्ति उपजाना चाहते हैं लेकिन लाखोंमें कोई एक निबटता है याने उस फलको ग्रहण करता है। शुद्ध आचरणही भक्ति उपजासक्ते हैं। बाकी कोई साधन इस दरजेको पहुंचानेको समर्थ नहीं।

तेरहवां प्रकरण प्राणवायुकेस्थान यानि स्वर्गलोक वर्णन।

हृदयस्थान स्वर्गलोक है इसमें फेफड़े दो हैं। छातीके दोनों तरफ एक एक है। पसलियोंसे बिलकुल जुदे और झिल्लीमें लिपटे हुये हैं। इन दोनोंकी बनावट इसंफज यानें बादलकीसी तरह सूराखदार है। गर्भअवस्थामें इनका वज़न बहुत कम होता है याने हरएक फेफड़ेका वज़न बीस माशा। लेकिन जब बच्चा पैदा होकर सांस लेता है तो इन फेफड़ोंमें हवा और खूनकी ज्यादा मिक़दार भरजानेसे वज़न दुगना बल्के तिगुना होजाता है। जवान, तन्दुरुस्त आदमीमें दांये फेफड़ेका वज़न ११ ग्यारह, बारह

छटांक होता है। और बांयेका नौ दस छटांक। फ़ेफड़े-की सूजन या फेफड़ेकी और बीमारियोंमें कमोवेश होजाता है। मामूली हालतमें फेफड़े पानीमें तैरते हैं। और जब इनमें कफ और खून बहुत भरजाता है तो जितने हिस्सेमें हवा कम होगी वह हिस्से डूबजाँयगे। अगर पानी बहुतसारा भरजावे या खून तो भारी होने-के सबब पानीमें डूबजाँयगे।

दिल छातीके बांई तरफ़ तीसरीसे छठी पसलीके दरम्यान कौलीकी हड्डीके बीचके वाले हिस्सेसे लेकर भि-टनी (निपिल्स) के एक इंच नीचे तक वाके है। लंबाई पांच इंच चोड़ाई साढेतीन इंच मुटाई ढाई इंच है। भीतर से खोखला है। और चार हिस्सोंमें बटा हुआ है। दहिने दो हिस्सोंमें मैला खून और बांये दो हिस्सोंमें साफ़ याने निर्मल खून। दिलका वजन (वेट) मरदोंमें पांच छे छटांक औरतोंमें एक छटांक कम। याद रहेके औरतों में सब अंगमर्दोंसे कुछ हलके होते हैं जिसका सबब यहहैके औरतें मर्दोंकी निसबत महनत कम करती हैं। और उनकी खूराक भी कम होती है कायदा है के जो शरीरसे ज्यादा महनत लीजायगी तो उसको ज्यादे गिज़ाकी जरूरत होती है। दिलको इन्द्रासन समझो जहां प्राणकी राजगद्दी है याने राजधानी है। फेफड़े स्वर्ग लोक हैं जहां परमाणु याने खूनके ज़रात मलको त्याग

कर याने मृत्युलोकके दुःखको तजकर अमृत याने प्राण-वायुका सुख भोगते हैं। और फिर नाड़ियों में रमण करते हैं। सारे भोग भोग फिर जहां कहीं उनका कर्म बाकी है उसको भोगेंगे।

चौथवां प्रकरण अपानवायुका स्थान याने उदर या मृत्युलोक वर्णन।

इस हिस्सेमें गिजाकी तमाम नाली और जो अंग इससे ताल्लुक रखते हैं उनका बयान होगा।

नं० १ आंत पचीस फीट है। पांच फीट लंबी बड़ी आंत और बीस फीट लंबी छोटी आंत है। नाभिके मुकाबिले छोटी आंत झिल्लीसे लिपटी हुई मेरुदण्डसे लगीहुई रहती है। और साढेतीनचकर दिये हुये हैं। इसका नाम शक्ति कुंडलिनी है। मलके शरीरसे परित्याग होजाने पर जल वस्ती और कुंजरक्रियासे यह हिस्सा धोया जाता है जब प्राणायाम खूब जोरसे होताहैतो आंतके अंदर वाली हवाको गरमी पहुंचती है। ऐसी हालतमें अभ्यासी मूल बन्धके जरिये याने गुदाको संकोचन करिके उड्डयान की मदद से सारी हवाको खैंच कर नाडियोमें पैवस्त करदेगा इसका हाल आगे बतावेंगे। आंतका कुतर याने डाया मेटर करीब एक इंचके है। आंत अंदरसे पोली होती है जब इसके अन्दर मल और हवा ज्यादा मिकदारमें भरी होती है उस वक्त यह ज्यादा फूलजाती है।

नं० २ मेदा बांईतरफ पसलियोंके नीचे और बाहरको निकला हुआ है। अंदरसे खोखला है। घट बढ़ सक्ता है। वजन दो छटांकसे लेकर तीन छटांक तक और लंबाई- में दस बारह इंच चौड़ाईमें च्यार पांच इंच। जब इसमें अन्न या जल भरा हुआ नहीं होताहै तो यह सुकड़ा हुआ छोटा दिखलाई देता है। और भरी हुई हालतमें यह फूलजाता है। गिजा और पानी मौजूद होनेकी हालतमें मेदे पर दबाव पहुंचनेके सबब उससे रस टपकता है जो खट्टे पानी- के मुताबिक होता है।

नं० ३ जिगर वजनमें बाईस छटांकसे लेकर तीस- छटांक तक होता है। लंबाई इसकी दस बारह इंच चौड़ाई छे सात इंच यह दाहिनी तरफ उदरमें पसलियोंके नीचे कुछ बाहरको निकला हुआ रहता है ठोस है। इसके अन्दर बहुत सारा खून रहता है। और इसमें पित्त बनता रहता है जोकि दिन रातमें पचीस तीस छटांक तक पैदा होता है। मेदेका रसभी दिन रातमें दो तीन सेर पैदा होता है। इसी तरह थूकभी दिन रातमें दोसेरसे लेकर च्यार सेर तक पैदा होता है यह तीनों रस अन्नके पचानेमें काम आते हैं। थूक लुकमे (ग्रास) को चबाने में और उसको मुलायम और मीठा करनेमें मदद करता है। बल्के बोलने पुकारने और गानेमें मदद देता है। मेदेका रस तमाम आ- हारको पचाने याने अन्नके सारे पदार्थोंको उनके बारीक हिस्सोंमें बनानेमें काम आता है। इसीको गरल कहते

है क्योंके इसी जगेह अन्न भस्म होता है। (यहांपतले जुज खूनमें जज्ब होजाते हैं और सब तरहकी गिज़ाका एक मिलाहुआ एक गोला बनजाता है)

नं० ४ लवलबा जिसको अंग्रेजोमें पैन्क्रियस् कहते हैं मांसकी तरहका पतली झिल्लीके मुताबिक चीज है। यह मेदेके साथ साथ नीचेको लगा हुआ है। इसके बीचमें एक नाली है जिसके अन्दर कुछ थोडासा रस पैदा होकर आंतमें गिरता रहता है। और हाजमेमें मदद देता है। इसका वजन डेढ़छटांकसे लेकर तीनछटांक तक होता है और लंबाई आठ इंच। चौड़ाई डेढ़ इंच है। जब ऊपर लिखे सारे रस बहुत कम पैदा होते हैं तो कोई दीर्घ रोग होकर मृत्यु होजाती है।

नं० ५ तिल्लीको अंग्रेजीमें इास्प्लीन कहते हैं यह भी जिगरके मुताबिक ठोस है यहां खून साफ होता है। यह मेदेके बांई तरह वाके है। भोजन पचनेके समयमें इसका वजन कुछ बढ़ जाता है। और मौसमी बुखार मुद्दत तक रहनेके बाद इसका वजन असलीसे आठ दस गुना होजाता है। मामूली हालतमें वजन ढाइ छटांकसे लेकर साढ़े तीन छटांक तक होता है। लंबाइ पांच इंच चौड़ाइ तीन इंचऔर मुटाई डेढ़ इंच है।

नं० ६ गुरदे इस शरीरमें दो हैं कमरकी हड्डीके दोनों तरफ रहते हैं। कूल्हे (चूतड़) की हड्डीसे अढाई इंच ऊँचे और जिगर

और तिल्लीसे इसका ऊपरला हिस्सा ढंका रहता है। इन-में खूनसे पेशाब बनता है। याने जितना खूनमें मामूल से ज्यादा पानीका हिस्सा होता है वह सब छनता रहता है। यह तासीर गुरदेही की नालियोंमें है और जगह न-हीं। गुरदोंसे पेशाब बन कर नालियोंके जरिये मूत्राशयमें आकर जमा रहता है। और हाजतके वक्त शरीरसे परि-त्याग होता है। हर एक गुरदेका वजन अढाईछटांकसे तीन छटांक तक होता है। हर एककी लंबाई च्यार इंच चौड़ाई अढाई इंच मुटाई डेढ इंच होती है।

नं० ७ मूत्राशय यहभी आंत और मेदेकी तरह खोखला है। त्रिकोण है फूली हुई हालतमें जबकि पेशाबसे भरा हुआ रहता है तो अराडेके मुताबिक गोल होता है। जब पेशाबसे खाली होता है तो छोटा और सुकड़ा हुआ रहता है। इस हालतमें इसका वजन एक छटांक समझना।

नं० ८ यूटरस याने गर्भाशय जिसको फारसीमें रहम कहते हैं। यह अंदरसे खोखला है। इसकी दीवारें मोटी हैं। लंबाई दो इंचसे लेकर सवातीन इंच तक। चोड़ाई डेढ इंच से दोइंच तक मुटाई पौन इंचसे एक इंच तक है। और वजनमें आधी छटांकसे पौन छटांक तक होता है। जब इसके भीतर पूरे दिनोंका बालक होता है तो इसका वजन (तोल) आधसेर तक हो जाता है और लंबाई एक फुट तक और सारे पेटमें फैला हुआ रहता है। शक्ल गेंदके मुताबिक होजाती है।

नं० ९ अण्डकोश मर्दोंके बाहर और औरतोंके उदर के अन्दर हैं। औरतोंमें इनका वजन मर्दोंसे आधा है मर्दोंमें इनका वजन च्यार च्यार तोला समझना। रोगकी हालतमें स्त्री पुरुष दोनोमें इनका वजन कमती वेशी होजाता है। अण्डकोश वीर्यको रखते हैं। और इनहीमें वीर्य बढ़ता रहता है। और जहांसे वक्त पर निकलता रहता है। ऊपर लिखे नउँ प्रकारकी चेष्टा उदरमें इस प्रकार जानना जैसे नवग्रह याने लोक शरीरके ऊपर अपना असर रखते हैं अःमूमन आदमी इनही नोंमेसे किसीके बिगड़नेसे मृत्युको प्राप्त होता है। मृत्युलोक (याने उदर) जिसको अपान कहते हैं। मौतका जरिया है रुधिरको परमाणुओंकी सृष्टी मानना जिसकी उत्पत्ति और नाश याने उत्पत्ती कायलसे और उनका नाश शरीरके मलोंके द्वारा होता है।

पंद्रवां प्रकरण नाड़ीभेद याने नब्जका बयान।

यह पहले लिख आये हैं के नाड़ी याने शिरयानमें खून धकके साथ बहता है। और यह धक्का दिलके सुकड़नेसे नाड़ियोंमें हरजगह मालुम होता है। इससे खून की मिकदार जो नाड़ियोंमें गमन करती है। और दिलकी बिमारियां पिछानी जाती हैं पेटके अंदर बालककी नब्ज एक मिन्टमें एकसोबीससे लेकर एकसोपचास मरतबा होती है। पैदायशके वक्त एकसोचालीससे एकसोतीस तक। एक वर्षकी उमरमें एकसोतीससे एक-

सो पन्दरह तक । दो वर्षकी उमरमें एकसो पन्दरहसे एकसो दस । दो वर्षसे लेकर सातवें वर्ष तक सोसे नव्वे । चौदहसे इक्कीस वर्ष तककी उमरमें पिच्यासीसे पिछत्तर तक । इक्कीससे पैंसठ वर्षकी उमरमें पिछत्तरसे पैंसठ तक । बुढापेमें पिच्यासी और सत्तरके दरम्यान होती है । यह सब तन्दुरस्त हालतका बयान हुआ । देखनेका कायदा यह है के नाड़ीके ऊपर हलकी रीतिसे तीन अंगुलियां हाथकी रखे दाहिने हाथकी नाड़ी बांये हाथसे और बांयेकी दाहिने हाथसे देखे । अभ्यासी बीमारकी नाड़ीको उस तरफके हाथसे देखेके जिस अंगका स्वर चैतन्य है । जितनी मरतवा नाड़ी फुरकती हुई हाथको एक मिनटमें मालुम होय वही अनुमान संख्या मानना । बीमारीकी हालतमें नव्ज एक मिनटमें घटते घटते तीस तक और बढते बढते अढाईसो तक होजाती है । बहुत कमती होजानेसे दिल और दिमागकी बीमारी जानना । और नव्जकी तादाद ज्यादा होनेसे गुरदोंकी या उदरके किसी हिस्सेकी बीमारी जानना । और इस हालतमें खुनका दोरा सुस्त और खून मामूलसे पतला होता है जैसा जलोदर और पाण्डुरोग आदिमें । बहुतसी बीमारियोंमें और मरणके समयसे पहले या गश या समाधिके पहले दरजेमें नाड़ी इतनी बारीक चलती है के उसका गिनना मुश्किल है ।

जुदा जुदा तत्व शरीरमें वर्तनकी हालतमें जो हाल नाड़ीका होता है सो बताते हैं। पुराने वैद्यक ग्रन्थसे साबित होता है के पुरुषके दाहिने अंगकी ओर स्त्रीके बांये अंगकी नाड़ी देखना उचित है। उसका मतलब असल में यह है के रोगीके जिस अंगका स्वर चलरहा हो उस तरफके अंगवाली नाड़ीको देखे। जिससे बीमारीका उत्तम निदान होय।

अगर वैद्य तत्वदर्शी है तो वह बजाय इसके के रोगीका चहेरेसे या अनेक चेष्टासे या उसके नाक और मुख पर दृष्टि डालनेसे तत्व रोगीका मालुम करे। सिर्फ नाड़ीसेही पिछान कर सकेगा। अगर उसने अपने पर या रोगीयोंपर लगातार दो च्यार वर्ष तजुरबा कर लिया है। ऐसा तत्वदर्शी जुदे जुदे तत्वसे पीडित बीमारको निदान अनुसार जल्दी फायदा पहुंचा सक्ता है। अग्नितत्वके वर्तनेमें नाड़ी जल्द जल्द और बारीक होती है। और आकाशतत्व वर्तनेके समयमें नाड़ी दबी हुई हलकी और तादादमें ज्यादा होगी। जल पृथ्वीके समय में नाड़ी मन्द मन्द इकसार चालसे चलती मालुम होगी। तादादमें मामुली और तीनों अंगुलियोंके नीचे इकसार भार वाली मालुम होगी। हलके दबानसे उस पर कुछ असर नहीं होगा। सुषुम्ना तत्वके योगमें नाड़ी देखना या दिखलाना दोनो निषेध है।

सोल्हवां प्रकरण स्वासभेद ।

जवान तन्दुरस्त आदमी एक मिनिटमें पन्द्रह मरतबासे लेकर अठारह तक स्वास लेता है । जितनी देरमें आदमी एक स्वास लेता है उतनी ही देरमें नाड़ी पांचदफ़े चलती है याने उछलती मालुम होती है । इसी प्रमाणसे स्वास और नाड़ी का हाल जानना । लेकिन जब आदमी लम्बे और गहरे स्वास देर तक खेंचता है या बहुत जल्दी हलके और उथले स्वास लेता है तो ऊपर लिखा प्रमाण क़ायम नहीं रहता । और ऐसाही रोगकी हालतमें ध्यानमें तादाद बहुत कम होजाती है । और समाधिमें स्वास और नाड़ी दोनो चलने बन्द होजाते हैं । मामूली आदमीके तन्दुरस्त हालतमें चोबीस घगटोंके अन्दर स्वास २१६०० मरतबा चलता है इस हिसाब से मनुष्यकी आयुष्य याने उमर बानवे करोड़ स्वांसकी लिखी है । बीमारीकी हालतमें स्वांसकी चाल बजाय पन्द्रहके एक या दो तक या फी मिनिट अस्सीतक होजाती है । कसरत करने या दौड़नेके समय स्वासकी तादाद बहुत बढ़जाती है । परन्तु सोनेकी हालतमें कम होजाती है । बांई करवट सोनेमें स्वासकी तादाद मामूली और दाहिनी करवट लेटनेमें तादाद ज्यादा होती है । फेफड़ोंकी बीमारीमें या जलन्धर आदि रोगमें या गर्भिणीके स्वासकी तादाद ज्यादा होती है । शरीरमें जब खून गाढ़ा होता है या रोगी होता है उस वक्त तादाद ज्यादा होती है । बेहोशी और नशेकी हालतमें तादाद कुछ कम होजाती है ।

सतरहवां प्रकरण शरीरके आश्रय जो वायु है उनका वर्णन याने प्राण अपानका ज्ञान ।

मनुष्य शरीर मरदके वीर्य और स्त्रीके रजसे मिलकर बनता है इससे साबित होता है कि जितनी तरहके पदार्थ स्त्री पुरुषमें मौजूद हैं वह सब मिलकर गर्भको तय्यार करते हैं। याने पांचोंतत्व और सब प्रकारकी वायु । मनुष्य शरीरमें जो वायु वर्तमान है उसमें पांचोंतत्व मौजूद हैं । अब सवाल यह पैदा होता है कि धरतीके चौगिरद वाली हवामें जिसमें वायु और अग्निकेही परमाणु विशेष करके रहते हैं फिर बाकी तीनतत्व शरीरमें किस प्रकार दाखिल होते हैं सो समझाते हैं कि आदमी भोजन और जलके द्वारा बाकी इन तीनतत्वोंको हासिल करके पांचोंको बराबर करलेता है । भोजनमें जल वायु औरपृथ्वीके जुज बहुत होते हैं । इसी तरह जलमें जल और अग्निके आदमी आकाशके परमाणु भोजनसेही हासिल करता है। रुधिर अन्न और जलके हिस्सोंसे बनता है। इस लिये रुधिर पंचतत्वकी बनी हुई वस्तु मानना । शरीरके आश्रय वायुके विभाग दो प्रकार हैं । एक प्राण, दूसरा अपान, और फिर अपानके नव भेद हैं । असलमें यह सब कुछ प्राणही है । परन्तु जुदी जुदी जगह पर जुदी जुदी खासियतसे नाममें भेद होगया ।

नं० १ प्राणवायु बनिस्बत और जगहके दिल और फेफड़ों और नाड़ियोंमें विशेष रहती है।

नं० २ अपान बड़ी आंतमें रहती है।

नं० ३ समानवायु छोटी आंतोंमें और लैक्टियल्ज़ (एक प्रकारकी रसकी नाड़ियों) में रहती है।

नं० ४ नागवायु यह मेदेमें रहती है।

नं० ५ उदानवायु यह कण्ठसे लेकर मेदे पर्यंत जो नाली है उसमें रहती है जिसको अंग्रेजीमें ईसाफेगिस और फेरिंक्स कहते हैं।

नं० ६ देवदत्तवायु यह मुखमें रहती है।

नं० ७ कृकलवायु उदरके बाकी और हिस्सोंमें रहती है।

नं० ८-६ व्यान और धनञ्जय त्वचा वा कर्मेन्द्रियोंमें रहती है।

नं० १० कूर्मवायु ज्ञानेन्द्रियोंमें रहती है।

नं० १ प्राणवायुकी मददसे आदमी श्वास लेता छोड़ता है जिससे शरीरका पोषण और मलका त्याग होता है।

नं० २ अपानवायुकी मददसे सारे अन्नका मैल शरीरसे परित्याग होता है। जोकि बड़ी आंतमें भरा रहता है और हाजतके वक्त खारिज होजाता है। इसका वासा गुदामें इस वजहसे बताया कि मलका ज्यादा हिस्सा गुदाके ऊपर वाले हिस्सेमें रहता है। यानि गुदासे लेकर बारह अंगुल ऊंचे तक वाले भागमें मल भरा रहता है।

नं० ३ समानवायुकी मददसे अन्नका रस जो छोटी आंतमें रहता है और पतला सफेद रंगका होता है। पचता और खूनमें मिलने लायक होजाता है इस रसको योगमें क्षीरसागर समुद्र कहते हैं। यह रस खूनकी जड़ है। इसी लिये क्षीरसागर समुद्रकी महिमा वर्णनकी है के जिससे सारे रत्न निकले। समान वायु नाभिस्थानमें होना इस लिये बताया गया है के सारा ऊपर लिखा हिस्सा नाभि वाले भागमें है।

नं० ४ नागवायुकी मददसे आदमी मेदेमें भरी हुई हवाको मुंहके रस्तेसे बाहरको निकालता है जिसको डकार कहते हैं। इससे यह फायदा है के मेदेमें गिजा नहीं सड़ सक्ती। अलबत्ता बदहजमी या कोई बीमारी होती है तो डकारका स्वभावभी पलट जाता है।

नं० ५ उदानवायुकी मददसे आदमी ग्रासको निगल सक्ता है। और गिजा मेदेमें पहुंचा हुईको लौटकर नहीं आने देता।

नं० ६ देवदत्तवायुकी मददसे आदमी मुखका और रुधिरका मैल त्यागता है याने जम्हाई लेकर वायुको त्यागता है।

नं० ७ कृकलवायुकी मददसे उदरमें खूनका दौरा अच्छे प्रकार होता रहता है और यह उदरकी सारी पोलमें व्याप्त है

इसीकी चैतन्यतासे भूख प्यास जागती है। और जब यह कम मिकदारमें रह जाती है। जैसा जलोदर आदि रोगमें। जवके बजाय पोल होनेके जल भरा रहता है तो भूख प्यास कम होजाती है।

नं० ८–६ व्यान और धनञ्जयकी मददसे आदमीका शरीर कान्तिवाला और अच्छे स्वरूपका रहता है इस वायुके कमती होनेसे त्वचाके नीचे वाली चर्बीकी मिकदार घट जाती है इसलिये आदमी दुबला और बेडोल होजाता है। इस वायुकी मिकदार बढ़जानेसे आदमीका शरीर फूल जाता है जिसको मुटापा कहते हैं। यही वायु शरीरकी सब प्रकारकी चेष्टाओंमें मदद देती है। इसी लिये कर्मेन्द्रियोंमें इसका वासा है। अंगस्फुरण व्यानकी मददसे होता है।

नं० १० कूर्मवायुकी मददसे आदमी बाहरकी वस्तुओंका ज्ञान पाता है इसलिये इसका वासा ज्ञानेन्द्रियोंमें बताया गया। पलक मूंदना और खोलना। इसी तरहसे गुदा, लिंग और भगका संकोचन विकोचन इसी वायुकी मददसे होता है इसीलिये कूर्मका वासा पलक और गुदामें बताया गया। क्योंकि कूर्म याने कछवेका काम अंगोंके संकोचन और विकोचनका है इसलिये इस वायुका नाम प्रकृति अनुसार कूर्म रखा गया व योगी भली भांति नव प्रकारकी अपानको शुद्ध करके प्राणके समान षट्कर्म

आश्वास लेता है। प्राणको पुरुष या तात या शिव कहते हैं और अपानको शक्ति या माता या स्त्री कहते हैं। प्राणके द्वारा शरीर चैतन्य रहता है। और अपानके द्वारा शरीरका पोषण। अपान जमीदारके तौर पर जानना। और प्राण बतौर राजाके। इसी तरह प्राणको बुद्धि रूपी जानना जिसकी मददसे अपान शरीरमें सारे काम वाजबी तौरसे करता रहता है।

अठारवां प्रकरण शब्द वर्णन।

मन (याने चित्त) इतना चंचल है के एक क्षण भर भी चुप नहीं है। और अन्तसमय तक उम्मेद भी नहीं के स्थिर होसके। इसलिये बुद्धिमान् लोगोंने तदबीरें सोची हैं के जिससे कुछ देरके लिये वासना हटजावे। फिर अगर ऐसा होता रहेगा तो अभ्यास होनेसे मतलब निकल आवेगा। देखिये चाहे कोई कष्ट हो या दारिद्रता हो या संपत्ति हो या राज हो अथवा फकीरी हो पहले पहले ज्यादा दुःख या सुख व्यापता है। लेकिन जब आदमी किसी एक अवस्थाको बहुत दिनोंतक भुगतता रहता है तो उसके सहनेकी आदत होजाती है या अरुचि पैदा होती है। यही हाल शरीर भुगतता रहता है। जब आदमी दुनियांको यह समझ करके कि यह भी कुछ हकीकत नहीं है और इसकी लालसा दुःखके देनेवाली है तो फिर वह विशेष लाभ चाहता है। और रस्ता तलाश करता है जो योगमार्ग समझना। यह योग अपनी सोलहै

कला ओंस सर्व सृष्टिके अन्दर प्रकाशित है। इसका खुलासा बताते हैं। शब्द योगकी जड़ है। ध्यान शाखा है। और अनेक मत इस वृक्षके पत्ते जानना। जब आदमी पहले पहले ध्यानमें बैठता है और दशों इन्द्रियोंका काम बन्द करके एक तरफ सुरत लगाता है तो उसे सबसे अव्वल मकारध्वनि दिमागमें सुनाई देती है यह ओँ है। कुछ दिनों तक एकही प्रकारका शब्द सुनाई देता है। अभ्यास के कई महीनों पीछे इसी शब्दका सोहं इस प्रकारसे सुनाई देता है जो पहले पहले कण्ठ और हृदयमें और कई वर्ष पीछे नाभिपर सुनाई देने लगता है। और गफलत याने बेहोशी पैदा होजाती है। बिलकुल शरीरका होश नहीं रहता अगर कोई आवाज कानमें पहुंचाई जावे या कोई सुगन्ध नाकमें तो इसकी उसको खबर कुछ नहीं होती। इस दरजे में अभ्यासीको अनहद शब्द बजाय सोहंके सुनाई देता है। शुरूमें उसको दसोंमें से किसी की पहचान नहीं पड़ेगी लेकिन मुद्दत तक अभ्यास रहनेसे और योगीका मन लय होनेसे यह अनहद साफ तौरसे सुनाई देने लगेंगे। यह दरजा औतारों, पैगम्बरों और उत्तम महात्माओं को नसीब हुआ है। ऐसी अवस्थामें इल्हाम याने आकाशवाणी होती है। और आंखसे छिपी हुई सब वस्तुओंके देखनेका ज्ञान होता है. जिसके पीछे योगी महाप्रकाशको देखेगा अगर उसने इसको सहन करलिया के जिसके पीछे अंधेरेमें जाना है याने विश्रामकी जगह तो वह सब प्रकारकी सृष्टिका ज्ञाता

होसकता है परन्तु बगैर पूर्व संचितके यह फल नहीं प्राप्त होता यह तो शब्दकी उपमा कही। परन्तु अब जो दशा शरीरकी इस अवस्थामें होगी सो बताते हैं। जो आदमी रोगी है या कमजोर है या उसका देह मल या पट्टू पापिसे शुद्ध नहीं है उसको ऊपर लिखी दशा प्राप्त होना नामुमकिन है सिर्फ पुराने अभ्यासीको और उत्तम आचरण वालेको किंचित् प्राप्ति होती है। शरीरकी शुद्धि बहुत जरूरी बात है। शरीर और आत्माका सम्बन्ध अनादि है और इसी लिये अहिंसाका मत निकला है। जो आदमी शब्दके जरिये ब्रह्म (कर्तार) को पहचाननेकी कोशिशमें है जैसे कोई आदमी सूर्यकी किरणके द्वारा सूर्यमें प्रवेश करे। जब कोई आदमी किसी शरीरको दुःख देतो वह कब यह यकीन दिला सक्ता है के उसने आत्माको दुःख नहीं दिया क्योंके आत्मा बगैर शरीरके किसी जगह मौजूद होना नहीं साबित होता। इसी तरह आत्माको क्लेश पहुंचाना जो के इस शरीरमें प्रकाश रूप है या परमात्माकी ज्योति है। जैसे सूर्यकी किरण सूर्यकी ज्योति है। कभी ईश्वरकी आज्ञाका पालन नहीं कहा जा सक्ता यहतो शब्दका मत है। जो आदमी किसी प्रकार भक्ति उपजाकर या मूर्ति आदिका सेवन करके अपने आत्माको शुद्ध करते हैं और उत्तम आचरणोंसे देहको शुद्ध रखते हैं वहभी शब्दके जरिये हासिल हुई हुई सिद्धियोंको प्राप्त होते हैं। जो लोग बजाय सोहंके राम राम इस शब्द पर ध्यान देते रहते हैं

उनको इसी तौर सुनाई देने लगता है। दश प्रकारके बाजाओं के नाम बता देते हैं। जिनकों अभ्यासियोंने इस अवस्थामें सुन कर समझाया है। भंवर गुंजार। घूंघरूकी आवाज। शंखका शब्द। ताल मंजीरा। मुरली का नाद। भेरकी आवाज। मृदंग नफीरी। सिंहकी गर्ज। मेघका शब्द।

उन्नीसवां प्रकरण षट् उपाधि वर्णन।

ध्यानके वास्ते जरूरी बात यह है के कोई उपाधि न सतावे और तबियत एक तरफ को लगी रहै और कोई विघ्न बीच में नहीं पैदा हो सो नीचे लिख कर समझाते हैं। डकार, जम्हाई, हुचकी और अपान याने वायुका गुदासे निकलना यह च्यारों उपद्रव अपानवायुसे ताल्लुक रखते हैं। इसीमें पेशाब, पाखाना, की हाजत होना वमन याने कै होना या जी मचलाना शामिल है। छींक और खांसी यह दो उपद्रव प्राणवायु के है। इसमें हंसना चिल्लाना और गाना शामिल हैं। उपद्रव निवारण विधि लिखते हैं के जिसके हमेशा साधते रहने से क्लेश ध्यान में नहीं उत्पन्न हो सक्ता।

नं० १ **डकार** खाना खाने के समय तीनं आचमनसे ज्यादा पानी न पीवे। मौन रहै। आलती पालती मारके बैठे बांये हाथसे दाहिनी जांघ के अर्द्धभागमें अन्दरूनी हिस्से को पकड़े रहै। बोलता नहीं रहै। और न ऊकडू बैठ कर भोजन करै क्योंके बोलते रहने से हवाकी ज्यादा मिकदार

मेदे में पहुंचेगी । और यह ही डकार का कारण होगा ऊकड़ू बैठने से अपान खारिज होने का या पेशाब या बीर्य के निकलजानेका अंदेशा है । और के इस बैठकसे आकाश तत्व भी हो सकता है । इसलिये दोनों बातें करना मना है याने वर्जनीय है । बदहजमी में खाना न खाय । पानी हमेशा मेदेमें खाना पच जाने के पीछे बांये स्वरमें पीवे ।

नं० २ जह्माई जीभ को उलट कर तालुमें लगाया रखने से या कोई चीज मुहमें चबाते रहने से थूक बराबर पैदा होता रहता है । इस लिये मुंह खुश्क न होने से जह्माई नहीं आवेगी । दिमागी महनत (याने विचारके मुताल्लिक) के पीछे और प्राणायाम के पीछे जह्माई आना दिमागके थकजाने की अलामत (चिन्ह) है जब कभी ज़ह्माई आने को होयतो जीभ को तालवे में लगा कर मुंह बन्द करके नांकके सुराखों से हवा का परित्याग करे ।

नं० ३ हुचकी अक्सर बदहज़मी उदररोग या दिमागी बीमारी से या मरणसमय चला करती है । तन्दुरस्ती में कभी कभी यह डाया फराम उजले की अचानक हरकत से पैदा होती है ।(डाया फराम उजला याने मांसका चौड़ा पतला झिल्लीकी सूरत का पड़दा है जो हृदयको उदरसे जुदा करता है । और सांस छोड़ने में मदत देता है) इस लिये इस उपद्रव को रोकने के लिये शीतकार और शीत

ली कुंभक करने वाजिब है। जिनसे बदहजमी दूर होगी तमाम कुंडलिनी के मारगकी खुश्की दूर होजायगी और अधिक रस पैदा होगा। इस रीतिसे दीर्घ कालकी हुच्च-की भी बन्द होजाती है। कुंभककी युक्ति हठयोग में वर्णन होगी। सुगम रीति और बताते हैं के जीभको शक्ति अ-नुसार मुंहसे बाहर निकाले और देर तक निकलाही रक्खे इसी प्रकार बारंबार देर तक जीभको बाहर रख कर फिर मुंहके भीतर लेजाय। इस हालतमें मुंहसे ही स्वास आवे जावेगा।

नं० ४ अपान अपानमलके देर तक आंतमें रहनेसे या उसके सड़न से किसी दवा या मसालेदार चीजोंके खाने से या तेलके इस्तेमाल करने से या पेटपर मालिश करवाने से या ऊकड़ू बैठने से करवट लेकर बैठने या लेटने से या आंत और मेदे पर सुरत रखने से वायू गुदासे खारिज होती है इस लिये वाजिब है के जब पाखाने जाय और मल गुदासे खारिज होचुके फिर जहां कहीं बोझ सा मालुम हो वहां आहिस्ता आहिस्ता पेटपे हाथ रखके सरकावे और आगे पीछे पेटको हरकत दे तो मरोड़ीसी मालुम हो-कर आंतमें से मल और हवा निकल जायगी। आदमीको चाहिये हमेशा सीधा खड़ा होना और सीधा बैठना उत्तम है। कसरत करना, फिरना और चित्त लेटना दाहिने स्वरमें करें। पेशाब पाखाने के वेगको रोके नहीं। मालुम रहे के

डकार और अपान हमेशा वायुतत्वमें वर्तते हैं सो भी बांये स्वर में ज्यादा। हुचकी और जह्माई यह दोनो दाहिने स्वरमें विशेष और बांयेमें कम। जह्माई अग्नितत्वमें और हुचकी वायुतत्वके कोपमें वर्ताकरते हैं।

नं० ५ **छींक** अगर कभी कुदरती तौरसे आवे तो रोकना अच्छा नहीं क्योंके मस्तकमें दर्द पैदा होजायगा। अगर बीमारीकी हालत में इसका वेग ज्यादा होयतो मुंह खोलके स्वांस लें और छोड़े। और हर घण्टे में एक एक मिणट ऐसा करे। छींक हमेशा आकाश तत्वमें आती है। खास कर जब दाहिना स्वर चल चुकाहो और आकाश आया हो।

नं० ६ **खांसी** अक्सर आकाश या वायुतत्वमें आती है। बांये स्वरके योगमें विशेष रहती है। और दिनकी निसबत रात में ज्यादा इस लिये बहुतही सुगमरीति बताते हैं के जब तक खांसी और जुकाम बने रहें बांये स्वरके योगमें गरम पानी खूब पेट भर कर पीना चाहिये। और रात्रिमें कभी आहार न पावे। जीभको उलटा करके तालवे में लगाये रहने से और जलन्धर बन्ध से खांसी बिलकुल रुक जाती है।

बीसवां प्रकर्ण सप्तसमुद्रवर्णन।

शरीरमें सात प्रकारके रस हैं जिनको योगियोंने सात समुद्रके नामसे वर्णन किया है।

नं० १ **थूक** इसको अमर वारुणी, अमृत या रस

कहते हैं। यह कानके सामने वाली जबाड़े वाली और ज़ुबानके नीचे वाली गिलटियों से निकलता है। इसकी मिक़दार पहले लिख आये हैं। जब तक आदमी मुंह चलाता रहता है या कुछ चबाता रहता है या ज़ुबान को उलट कर तालवे में लगायें रखता है तो यह बराबर पैदा होता रहता है। सोती हालत में, और समाधि लगने में, और ख़ोफ़ (डर) की हालत में, तेज़ बुखारों में कब्ज में, जीभ और मुंहकी गिलटियों के सूज जाने में, आकाश तत्वके चलने की हालत में, शंखिया आदिके जहर में, बहुत ही कम पैदा होता है। पागल के और बदहजमी में ज्यादा पैदा होता है।

नं० २ **मेदे का रस** यह रस उस वक्त पैदा होता है जब मेदेमें गिज़ा मोजूद होती है। यहही रस अन्नको मेदे में भस्म करता है। मेदेको शिवजीका लोक जानना और जैसा उनके कण्ठमें जहर रहता बताया है तैसे ही इस रस को उसके समान जानना। जैसे महादेव को जल-धारा प्रिय है वैसै ही मेदा भी खाली होने की हालत में। पर चन्द्रस्वर के योग में जलको खैंचने की बड़ी सामर्थ्य रखता-है और नहीं थकता है। यह रस सब रसोंसे ज्यादे ज़ुरूरी चीज है इसके वगैर कोई जानदार अन्न वा जलको पचाने की सामर्थ्य नहीं रखता। कोई छोटे से छोटा कीड़ा भी इस सृष्टी पर नहीं है के जिसके मेदा न हो। इसी-

लिये तीनों देवताओं में महादेवकी महिमा विशेष वर्णन किई है। यह रस बांई करवट सोने से ज्यादा और अच्छा पैदा होता है। और दाहिनी करवट सोनेमें बहुत कम क्योंके न तो भोजन का दबाव मेदेके फैले हुये हिस्से में रहेगा और न सोलरप्लिक्सिसके मुकाबिल में गिज़ा रहेगी। बल्के गिज़ाका दबाव मेदेके तंग याने दाहिने हिस्से पर होगा। और जिगर पर मेदेका दबाव पड़ेगा इस हालतमें पित्त भी कम पैदा होगा। इसलिये हम सलाह देते हैं के इस रसके पैदा करने की और उत्तम बनाया रखने की कोशिश करें इस के मोजूद रहने पर छोटी बीमारियों का तो क्या कहना तमाम बड़ा भयंकर रोगभी जो बबाई (फैलने वाले) में गिनती है कभी भी नहीं सता सक्ता।

नं० २ **जिगरका रस** इसको पित्त कहते हैं। यह ही जीवनका मूलहै। इस रसके बगैर मेदे से पचा हुआ भोजन रसकी सूरत में नहीं होसक्ता यह विष्णु रूप करके मानना। यहही रस परवरिश की चीज है। बांई करवट सोने की हालत में यह रस ज्यादा बनता है। इसलिये पचने की शक्ति को बढाता है। इसका सवाद कड़वा है और पीला सब्जी मायल रंगत का है। जब कभी यह रस पैदा नहीं होता है तो आदमी को सख्त बुखार और कब्ज होता है। या सफ़ेद रंगके पतले दस्त शूरू होजाते हैं। यह हालत हैजेकी बीमारी में या पहाड़ पर रहने वालोंको

या कसरत से बरफ़ का पानी पीने वालोंको चूनें की ध-रती का पानी पीने वालोंको या अफीम खाने वालों को भुगतनी पड़ती है। अगर यह रस याने पित्त पतला हो और उसी हालत में कब्जी या बुखारकी बीमारी होतो खून में शामिल हो जाता है। जिसको फारसी में यरकान हिन्दीमें पीलिया कहते हैं।

नं० ४ लबलबेकी रतूबत यह रस लबलबे से निकलता है औरखारा होता है और गिज़ा के पचने में मदत देताहै।

नं० ५ आंतकी रतूबत याने रस यहभी खारा है। और जैसे मेदे पर गिज़ाका दबाव होनेसे रस पैदा होता है इसी प्रकार इसमें भी अन्नका रस मौजूद होने की हालत में रस टपकता रहता है जो पचने में काम आता है। जब यह रस ज्यादा पैदा होता है। जैसे जुल्लाबकी हालत में। तो इसीके मिलनेसे पखानेकी मिक़दार ज्यादा होजाती है। जब यह कम होता है तो पेचिशकी बीमारी हो जाती है। मामूली हालतमें गिज़ासे खून बननेके यह ही जगह है क्योंके इसी रससे खून बनता है। जो यह उत्पत्ति का जरिया है। इसलिये ही नाभीमें ब्रह्माका ध्यान बताया है सो आगे बयान होगा। इसी तरह क्षीरसागरका और मथनका बयान होगा। और उसीसे चौदह रत्न की उत्प-त्तिका याने धातु उपधातुका बयान होगा।

नं० ६ **लिंफ** यह रस खूनसे उत्पत्ति होता है और उसीमें शामिल होजाता है। जैसे वर्षा समुद्र से।

नं० ७ **दूध** मरद औरत दोनो में इसकी जगह मौजूद है जिसको छाती कहते हैं। परन्तु जरूरतके मुताबिक कुदरत से यह इन्तजाम है के जब कोई अंग ज्यादा काम करता है तो उसको खाना ज्यादा मिलता है। सो जब औरत गर्भसे होती है तो औरत की छाती में यह रस गर्भाशय के ऊपर बालक का दबाव पहुंचने से इस प्रकार पैदा होता है। जैसे दुःखकी हालत में आंखसे आंसू। और जब बालक गोदीमें होता है और छाती को चूसता है तो यह अंग बहुत काममें आने से बढ़जाता है और गिज़ा बच्चे के वास्ते पैदा करता है। योगीको अभ्यासके आखरी दरजे में जब ईश्वरसे मोह पैदा होगा तो उसका खून दूधकी रंगत में बदल जायगा। जैसा औरत को अपने बच्चेके मोह याने प्यारसे यह रस ज्यादा पैदा होता है। ऊपर लिखे सातों रस रुधिरसे पैदा हुये जानना। जिस मनुष्यके यह सातों रस उत्तम प्रकार बने रहते और पैदा होते रहते हैं उसको स्वर्ग भोक्ता जानना।

इक्कीसवां प्रकर्ण शरीरके मल याने नरकका बयान।

शरीरमें जैसे रसका बयान हुआ और जैसे उसका संबन्ध

रुधिर से बताया तैसेही अब सात प्रकारके मल जिनको खून का मैल कहना चाहिए सो बताये जायँगे।

कफ यह मल है फेफडों का। पीप मलहै रुधिरका। पाखाना मलहै अन्नका। मूत्र मल है रुधिरका। पसीना मल है त्वचा याने जिल्दका। वीर्य और रज मल है कुल शरीरका। आंसू रीट कानका मैल। यह जुदे जुदे इंद्रियों के मल कहाते हैं।

नं० १ **कफ** खून और हवा फेफड़े में शामिल होता रहता है जब भोजन का रस भली भांति न बनने से रुधिर गाढ़ा होता है तब खूनमें मिले हुये अन्नके अजजा याने हिस्से प्राणवायु से संगम पाकर सड़ते और कफ पैदा करते हैं जब रुधिर निर्मल होता है तो खांसी कफ वगैरहकी बीमारी नहीं होती यह सिद्ध होचुका है।

नं० २ **पीप** जब बदनका कोई हिस्सा हवाके मुकाबिल रहता है के जहां रुधिरमें हवाका प्रवेश हो सक्ता होतो हवामें रहने वाले जानवर उस जगह घुस कर रुधिरमें बढ़ जाते हैं। और ऐसी हालतमें अगर खून कमजोर है तो यह जानदार जगह पकड़ लेते हैं और मुद्दतों तक पीपकी शकलमें खारिज होते रहते हैं।

नं० ३ **पाखाना** यह अन्नका मैल है। जब अन्नका रस बन चुकता है तो उसके निकम्मे हिस्से जो खूनमें शामिल नहीं होते वह गुदाके रस्ते खारिज़ होते हैं। याद हो-

गा महादेवका वासा मेदे में वतलाया गया है। अब हम गुदाको गणेशका वासा वताके सिद्ध करते हैं। गणेशजी को महादेवने अपने शरीरके मैलसे रचा जैसे भोजनने मल तैयार किया। लेकिन महादेवजी ने तमाम देवताओंकी महिमासे बल्के अपनेसे भी ज्यादा गणेशजीकी महिमा वर्णन करके सबसे पहिले इसको पुजवाया। इसी तरह शरीरमें समझना के अगर कोई आदमी भोजन पाता और मेदेमें पचाता हो परन्तु उसके मलका त्याग न होता हो तो वह जीवधारी सिर्फ पचालेने से सुख नहीं पासक्ता है वल्के उसको शरीका परित्याग करना होता है। इसलिये सिद्ध होता है के मलका त्याग भोजन पचालेने से ज्यादा जरूरी है॥ गुदाके साफ करने को गणेशक्रिया कहते हैं।

और इस जगह को मूलद्वार और गुदा के संकोचन क्रियाको मूल वन्ध कहते हैं। यह ही योगकी शुरू क्रिया है जिसके गणेशपूजन कहसक्ते हैं। जिसको साधे वगैर योग और भोग नहीं सधसक्ते। इसी हिस्से के जरिये बेशुमार चीजें पचती और रुधिरमें शामिल होसक्ती हैं। यह हिस्सा हाथीके सूंडके से आकार वाला है और सारी तासीर गणेशजी की तासीरसे अनुमान करलेना।

नं० ४ **मूत्र** आदमी जितना पानी पीता रहता है उसमें से जितना हिस्सा खूनमें मिल सकता है वह तो उसमें मिल जाता है वाकी सारी गुरदोंके रस्ते से टपक

कर और मूत्राशयमें जमा रह कर लिंग द्वारा शरीरसे बाहर निकल जाता है।

नं० ५ **पसीना** अगर ऊपर लिखे मुताबिक पानी का हिस्सा जिल्द याने त्वचाके रस्ते निकलताहै वह पसीना कहाता है।

नं० ६ **वीर्य और रज** यहभी रुधिर के मैल समझना। जो अपने वक्त पर शरीरसे परित्याग होते रहते हैं।

नं० ७ **आंसू** रींट और कानका मैल। यह मल इंद्रियों से समय समय पर खारिज होते है।

जिस आदमी के शरीरमें सब प्रकारका रस मामूली तौरसे पैदा होता रहे और सब मलका परित्याग मामूली होता रहै तो वह स्वर्ग भोक्ता जानना ऊपर लिखी चिकित्सा से साबित होता है के रुधिरसे ही सब प्रकारके रस और मलकी उत्पत्ति है। याने एकही चीज से दोप्रकार की वस्तु पैदा होती हैं जो एक दूसरे के वरखिलाफ हैं यह सिर्फ संगतिकाही फल है इस लिये जो आदमी सत्संग करैगा तो स्वर्गको प्राप्त होगा नहींतो कुसंगसे नर्क भोगेगा

बाईसवां प्रकर्ण षट्चक्र बर्णन।

यह असलमें अपानबायुके स्थान हैं। जिनकी जगह ऊपर बयान कर चुके हैं।। और इन्हीं के शोधन की रीति को षट्कर्म कहते हैं। अपान बायुके प्रबल करने और शुद्ध

करने के वास्ते षट्कर्म और ध्यान जरूरी बात है। और यह ही कुंडलिनी का ज्ञान है। ध्यान यान सुरत दीये रखने से सारे अंग बलवान होते हैं। अपानको बलवान करने से जगत की सारी सिद्धियां प्राप्त होती हैं। और प्राणको बलवान करने से ईश्वर सम्बन्धिनी वस्तुओंका ज्ञान होता है।

ध्यानके वास्ते जरूरी बात है के किसी आकार या शब्दका आश्रय पकड़ा जाय जिसके वगैर ध्यानही लगना नामुमकिन है जैसे निराकारको साकार बतायें बिदून बुद्धि अनुमान नहीं करसक्ती। इसी तरह ध्यान भी वगैर जुक्ती वा आश्रयके समझमें नहीं आसक्ता।

अगर कोई आदमी अपान याने षट्चक्र को वगैर शुद्ध किये प्राण याने ऊपर वाले चक्रों का ज्ञान हासिल करना चाहैतो उसको महामूर्ख जानना। जैसे बिदून अक्षरके ज्ञानके कविता का ज्ञान होना समझ में नहीं आसक्ता।

ध्यानकी विधि।

नं०. **मूलाधारचक्र** गुदाको कहते हैं। आकार इस हिस्से का हाथीकी सूंडका सा है। च्यार पंखड़ी (उजलात) का कमल है। दो से यह कमल खुलता और दोसे यह बन्द होता है। इस जगह गणेशका बासा है। इस जगह ६०० जप करना। याने इस कमल पर इतनी देर सुरत लगाय रखना जितनी देरमें ६०० स्वांस भुगतते हैं। याने ४० मिनट तक

आदमियों ने यह देखा होगा जैसे गणेशजी में खूब खाने की सामर्थ्य है वैसेही इस हिस्सेके जरिये मेदेमें भी कई गुणी कमती देरमें अनेक वस्तु पचती और खूनमें शामिल होकर असर पैदा करती हैं। इसलिये यह अंग महाबली है। सिद्ध आसनसे ऊपर लिखी क्रिया करना योग्य है।

नं० २ **स्वाधिष्ठान चक्र** यह मूत्राशय है जो छै पंखड़ी वाला है। इसी चक्रमें अगडकोश स्थान वीर्य और रजस्थान लिंग, भग और गर्भाशय शामिल हैं। मूत्राशय पीले रंगका फीका कमल है। यह चक्र सुख आसनसे सिद्ध होता है। ब्रह्माका ध्यान इस चक्रमें करना इसलिये बताया गया के यह सारे स्थान उत्पत्ति से ताल्लुक रखते हैं। इस चक्रमें ६००० जप करना याने ६ घंटा चालीस मिनट तक सुरत दिये रखना।

नं० ३ **नाभिकमल याने मणिपूरकचक्र** दश पंखड़ी वाला कमल है। इसका रंग नीला है। यहां विष्णुका ध्यान करे। इस हिस्सेमें छोटी आंतें शामिल हैं। बाकी और हिस्सा उदरका जिसमें गुरदा, जिगर, तिल्ली, है वह भी शामिल है। विष्णुका ध्यान इसलिये बतलाया के यह सारा हिस्सा शरीर के पोषण से ताल्लुक रखता है। यहां भी ६००० जप करना।

नं० ४ **हृदयकमल** इस स्थानमें मेदा है इसका रंग बाहर से सपेद है। यह हिस्सा दिलसे बहुत पास है।

जब मूलबन्ध और उड्डयान बन्ध से सारी अपान खिच कर इस ठोर आजाती है। जिसके पासमें प्राण का शब्द मौजूद है याने दिलके अंदर वाला सोहं शब्द। जब ऐसी हालत प्राण, अपान, की मौजूद हो तो अनहद प्रकट होते हैं। जैसे ढोलके भीतर भी हवा होती है और बाहरभी सिर्फ जरासी ही ठबक लगने से ही शब्द होने लगता है। वैसाही हाल इस वक्त मेदा और दिलके परस्पर संबन्धसे जो शब्द उपजता है उसको अनहद बोलते हैं। मेदेके मुकाम पर अपान के इकठ्ठा होजाने से और ऊपर लिखा शब्द प्रकट होने से मेदेका नाम अनहदचक्र हो गया। यह बारह पंखडीका कमल है। यहां भी ऊपर लिखे मुताबिक ६००० जप करना। यहां महादेवका ध्यान करना। इस ध्यानकी वजह यह है के इस जगह सारे पदार्थ भस्म होते हैं। और महादेवका कामभी भस्म करने याने मारने का है। इस लिये प्रकृति अनुसार जप बतलाया।

नं० ५ विशुद्धचक्र यह सोलह पंखडी का कमल है। याने सोलह उजलों से बना है। मेदेसे लेकर कण्ठ पर्यंत का भाग इसमें शामिलहै इसका रंग धुन्धला है।यहां इतनी देर जप करे जितनी देरमें एक हजार स्वास भुगतते हैं।

नं० ६ कंठसे लेकर सारे मुखका हिस्सा भ्रकुटी पर्यन्त तक शामिल है। इसको आग्याचक्र कहते हैं। इसमें तालु-

मूल और नांकके रस्ते शामिल हैं। यह ६४ पंखडीका है याने इस जगह ६४ उजले काम करते हैं। इस जगह इतनी देर निगह दिये रखना चाहिये जितनी देर में एक हजार स्वास भुगतते हैं।

पहले चक्रमें ध्यान देते रहनेसे शरीरमें कान्ति और बल बढता है

दूसरे से वीर्य पुष्ट होता है काम जीता जाता है।

तीसरे से शरीर में अत्यन्त बल प्राप्त होगा और सब प्रकार की ऋद्धि सिद्धि योगी के वस में होंगी।

चौथे से अनहद्की प्राप्ति और प्रेम उपजेगा।

पांचवें से अपने शरीर पर सामर्थ होगी।

छठेसे समाधि और खेचरी सिद्ध होगी।

प्राणके चक्रोंका वर्णन।

प्राणके पहले दो चक्र दिल और फेफड़ा हैं। यह दोनो केवल कुंभक से सिद्ध होते हैं। जिनमें से हरएक के जपका वक्त पांच घड़ी है। अपान के षट्चक्र के शोधनसे मृत्युलोक की सब सृष्टीका ज्ञान होता है। और प्राणके इन दोनो चक्रों से स्वर्गलोक की सृष्टीका ज्ञान होता है। बाकी चक्र प्राणवायुके, जिनकी संख्या कोई चार कोई पांच बताते हैं। यह सब दिमागके अन्दर अनुमान करना। जोके समाधिके प्रताप से होता है याने लोक लोकान्तरका ज्ञान। दिमागको ही सतगुरूका धाम कहते हैं। क्योंके येही बुद्धिका स्थान है। और सतगुरू से भी बुद्धि और उपदेशकी प्राप्ति होती है।

तेईसवां प्रकर्ण जप विधान ।

ध्यान सहित जप शब्दप्रकर्ण में बयान होचुका । अब वह सुगम रीति लिखते हैं जिसको गृहस्थी और फकीर. रोगी या सुखी, याने हरएक आदमी हरवक्त इसको साधने के वास्ते तैय्यार रहै । वह यह है के कोई एक नाम जो परंपरा से चला आता है । और कि जिस में यह विश्वास है के यह शब्द ईश्वरके गुणानुवाद में से है । जपनेके वास्ते अपने हृदयमें ऐसा पक्का ठहरा ले जैसा अनेक मतवाले पूजने के वास्ते किसी मन्दिर या मूर्त्ति या मसजिद या गिरजा या तीर्थ या व्रत मुकर्रिर करके भावना उपजा कर अपना प्रेम ईश्वरमें लगा कर मग्न और सुखी रहते हैं । तैसे ही हमभी यही उपदेश करते हैं के हरकोई आदमीको जो सुगम और उत्तम नाम लगे जिस्से उसको प्रेम हो और उससे राग द्वेष मिटजावे जपा करे । नाम याने जप का प्रभाव समझानेके वास्ते वाल्मीकजी और अजामेल को पेश करते हैं । पहिले पहिले मूर्खता दूर होनेके वास्ते और आचरण सुधारने के वास्ते जरूरी बात यह है के नाम मुंहसे जपा जावे । और इसी कोटी में देखा जाता है के लाखों आदमी माला फेरते हैं । यहां तक के फेरते फेरते ही मरजाते हैं । इसी तरहसे और प्रकारके साधन करने वालों को जानना । इस बड़े समूह में से जो जो महात्मा और ज्ञानी पुरुष होते हैं वह जप और साधनको भुगत कर मौनी बनते और सारे प्रकारके साधनोंको त्याग देते हैं । फिर वह इस दरजे में क्या करते हैं सो समझाते हैं । के अपने

शरीर के किसी अंगमें उसी नामको उपजाते हैं के जिसका जप मुखसे किया था यह अभ्यास आदमी को इतना भक्ति-वाला और तेजस्वी बनावेगा के जिस दरजे को कोई हठ-योगी या राजयोगी हजारों वर्षकी तपस्या में पहुंच सक्ता है। जपके अभ्याससे जो दशा होगी सो समझाते हैं। आदमी पागलकी सी चेष्टा वाला होजायगा। भक्ति उपजने के सबब जगत् का सारा सवाद उसको इकसार दीखेगा। सुख दुःख समान होंगे। जाड़ा गरमी वर्षा का उसकी आत्मा पर कोई असर नहीं होगा। यह दरजा शुद्ध हृदय वाले सज्ज-नोंको प्राप्त होता है। ऐसे आदमीको प्राणायाम षट्चक्र शो-धन की जरूरत नहीं। क्योंके उसकी आत्मा बिलकुल शीशे के मुताबिक साफ है। जिसका सीधा ताल्लुक परमात्मा की ज्योति से है।

चौबीसवां प्रकरण अनहद ज्ञान।

जब तक शरीरमें होश याने ज्ञात और बाहरकी आवा-जोंका कानमें आना जारी है किसी प्रकार अनहद सुनाई न-हीं देता। अपान की ऊर्ध्वगति होने और प्राणके शरीरमें रु-कने से यह शब्द प्रकट होता है। प्राणवायु हमेशा भीतर और नीचेको जाती है इसीतरह से अपान हमेशा नीचेको याने गु-दाके रस्ते खारिज़ होती है लेकिन जब सुरत याने ध्यानके जरिये अपान बजाय गुदासे खारिज़ होनेके उलटी ऊपर को मस्तक तक जावेतो अपानको ऊर्ध्वगति वाला कहते हैं।

या दूसरी प्रकार यह जानना के पट्चक्रोंके कमलमें अपान-की ऊर्ध्वगति होजाती है। यहही हालत समाधिमें होती है। हिस्टीरिया याने वायगोलेकी बीमारीमें अपानकी ऊर्ध्वगति होजाती है जिससे बेहोशी होजाती है। पेशाव दस्त बन्द होजाते हैं। निगलने और बोलने की ताक़त जाती रहती है। और उस वक्त तक बेहोशी क़ायम रहती है जब तक अपान अपनी ठौर वापिस न जावे। कुछ आदमियोंका यह ख्याल है के ज्ञानेन्द्रियोंके द्वारों को रोक कर और मौन होकर बैठने से जो कुछ सुनाई देता है वहही अनहद है। लेकिन ऐसा नहीं है। बल्के जब शरीर आत्माके प्रेम में मग्न होजाने से बे खबर होजाता है जिसको मूर्छा या बेहोशी कहते हैं उस अवस्थामें प्राण अपान की एकता होजाने से तरह तरहकी आवाज़ सुनाई देती है उनको अनहद कहते हैं। हिस्टीरिया याने वायगोले की बीमारी में अपानके शुद्ध न होने से अनहद पैदा नहीं होसक्ता इसी तरह सिरफ ज्ञानेन्द्रियों को बन्द करने और मौन रह-नेसे बेखुदी याने अज्ञात नहीं पैदा होती। और बाहरकी आवाजें सुनाई देसक्ती हैं जो कुछ वह अन्दर सुनता है वह नाड़ियोंके भीतर रुधिर वाले रेणुवोंकी आवाज को सुनता है। अलबत्ता त्राटक साधने वाले को रूह याने आत्मा पर ध्यानका अक्स पहुंचने से अनहदकी आवाजों के सुनने का ज्ञान होसक्ता है। पट्चक्रमें ध्यान रखने से याने उसके जुदे जुदे हिस्सों में ध्यान देते रहनेसे जो जो

उपमा महिमा उन स्थानोंकी लिखी है उसकी वजह यह है के वह अवस्था बिलकुल स्वप्नकीसी दशा है । और जो कुछ उस वक्त देखा जाता है वह असली स्थूल दशासे अनगिनत गुनां दीख पड़ता है । यह ही हाल अनहद अवस्थामें होता है। जो कुछ आदमी को पहले पहले दीखता है वह सिवाय प्रकाशके और कुछ नहीं । लेकिन अखीरमें अगर उसका अभ्यास प्रबल है प्रकाशके बाद अँधेरा और अन्धेरे के बाद लोकान्तरकी रचना दीखेगी । जो अनेक जन्मकी सिद्धि का नतीजा है । इस दरजेमें आदमी को निगाहसे छिपी हुई सब वस्तु दीख पडेगी और वह सब प्रकारकी सिद्धियोंका मालिक होगा । अनहद क्या है सो समझाते हैं । जैसे प्राणवायु के ऊपर दश भेद वर्णन किये यहां भी इसी तौर अनहद के दश भेद हैं । याने ॐ के दश प्रकारके विभाग हैं । और इन्हींको दशप्रकारके अनहद कहते हैं। पहले पहले शरीरमें सिवाय ॐ शब्दके और कुछ नहीं समझाया गया । जिसके बाद उसी शब्दके दो विभाग करके एक नया शब्द सोहं सिद्ध किया । इसीतरह बाकी आठभी ॐ हीके भेद हैं सो समझाते हैं। कोई आदमी पहले पहले सितार बजता सुनेतो दूसरों से पूछेगाके इसका क्या नाम है । तो लोग उसको समझादेंगे के इसका नाम सितार है। और यह भी एक क़िस्मका बाजा है । लेकिन जब यह आदमी कुछ दिनों तक इस प्रकारका बाजा अनेक मनुष्योंसे सुनता रहेगा तो वह अपने

आप बतादेगाके कौनसा आदमी उनमें से अच्छा बजाने वाला है । और किसका बाजा आमलोग पसन्द करते हैं । आखिरमें अभ्यास और बुद्धिके बलसे सब प्रकार इ-स बाजे को समझने लगेगा यहही अनहदकी भी असलि-यत है । जिसको समझना एक मामुली बात नहीं है । अवतारों और पैगंबरों में से किसी किसी को यह दरजा उत्तम रीति हासिल हुआ है । इसके सुनने और जानने की रीति नीचे लिख कर समझाते हैं ।

लोभ और मोहका त्याग करके ऐसे स्थान पर नि-वास करे जहां किसी आदमी या जानवर पशु पक्षी आ-दिकी आवाज न पोहुंचे । नित्य लिखे मुवाफिक अभ्यास करे दोनों कानों के सुराखोंमें सरकण्डेका गूदा या का-ली मिर्चें लाल खालिस रेशमी बारीक कपडेमें बांधकर रात दिन रखे और नाभिमें ध्यान लगावे यहांसे शब्द उठ कर ऊपर मस्तक तक सुरतके द्वारा लावे बहुत दिनों के और नित्य साधनसे कई प्रकार की आवाज़ों का भेद समझमें आने लगेगा जितना इनका ज्ञान होता जायगा उत-नी ही सिद्धियोंको अभ्यासी प्राप्त होगा । जब ऐसाध्यान करते करते मूर्छा आजावे तो उसका इलाज समाधी में लिखे मुताबिक करना चाहिये, नये नये आभ्यासीको यह क्रिया गुरुके सामने करना चाहिये ।

———

पच्चीसवां प्रकर्ण ज्ञानचर्चा ।

ज्ञान नाम जानने का है। जानना बुद्धिसे होता है। बुद्धिकी प्राप्ति ईश्वरकी दया और सत्गुरूकी कृपासे होती है। सत्गुरु उस को कहते हैं जो खुद सत्यरूप हो और उसका उपदेश ब्रह्मकी पैछान करवादे ।

ज्ञान देहमें अनादि है। जैसे सृष्टी अनादि है। लेकिन जैसे बीज वगैर मिट्टी पानी हवा और रोशनी के नहीं पैदा हो सकता और न बढसकता है । इसी तरहसे शरीरमें ज्ञानभी बीज रूप से अस्थितहै । जो वगैर सत्गुरु के प्रगट नहीं होता ।

ज्ञान अनेक प्रकारका है परन्तु संक्षेपसे बताते हैं ।

नं० १ **पिण्डज्ञान** इससे सब प्रकारकी देहका (यानें स्थावर जंगमका) उसकी उत्पत्ति लय और मौजुद रहने का तजरबा हासिल करना और उनके कामको जानना मुराद है ।

नं० २ **ब्रह्माण्डज्ञान** इससे जितने लोक पृथ्वी और सूर्यको आदिलेकर छोटे से छोटे तारागण तक दिखाई देते है। उनका अहवाल जानना ।

नं० ३ **कालज्ञान** जिसमें दिनरातकी असलियत और सब सृष्टीकी उत्पत्ति और लयका समय और उनकी जुदी २ अवस्था का हाल मालुम होता है ।

नं० ४ **ईश्वरज्ञान** इससे ईश्वरके सारे हुक्म जो हर प-दार्थके वास्ते उनकी जिन्दगीमें बर्तने के लिये हैं उनको जानना। सिवाय उसके ईश्वरको और उसके स्वरूपको जानना।

नं० १ **पिण्डज्ञान** पिण्ड देहको कहते हैं। इसमें जो कुछ रचना है वोह सब प्रकारके पिण्डोंमें इकसार जान-ना। सबमें रस की मौजूदी और मलका त्याग एकही प्रकार समझना। सब प्रकारके जीवोंकी एकही तरह दशा मानना। याने जीवन मरण सबमें इकसार है। सबकी उ-त्पत्ति तत्वके प्रमाणुवों से है। तत्व तादाद में कितने हैं। और कौन कौनसा पिण्ड किन किन तत्वों से बनता है इसके बताने की हमको जरूरत नहीं है। अलबत्ता इस पृथ्वी पर पांच तत्व वर्तमान हैं। जिनसें शरीर बनता है। शरीर में ज्ञान रूपी आत्मा सब प्रकारकी सृष्टीमें व्यापक है। चार प्रकारके जीवोंकी संख्या मानी गई है। और उ-नमें से हरएक कितने हैं। उनकी तादाद बेशुमार है पर-न्तु हमेशा एक अनुमान में रहते हैं। जलके जीव उनको कहते हैं जो जलही में पैदा होते हैं और वहांही उनका नाश होजाता है। जैसे मगर,सीपी और इस्पंजको आदि लेकर।

नं० २ **पृथ्वी केजीव** इसमें पहाड़ सोना चांदीको आ-

दि लेकर धातु और सब प्रकारकी वनास्पति और बर्षाती जन्तु कीड़े मकोड़ेसब शामिल हैं।

नं० ३ **वनचर** इसमें जानदार चोपाये और आदमी शामिल हैं।

नं० ४ **हवाकेजीव** यह जल पृथ्वी और वायुके प्रमाणुवोंके आश्रय आकाशमें ही रमण करते रहते हैं । और वहांही उनका नाश होजाता हे। इस प्रकार की सृष्टीमें से वोहोतसे इतने बारीक जानदार हैं के दृष्टीसे नहीं दिखाई देते। हरदेह में च्यार अवस्था वर्तमान हैं। याने गर्भअवस्था। बालपन। जवानी। और बुढापा। इसीप्रकार च्यार गुण वर्तते हैं। रजोगुण। सतोगुण। तमोगुण। और शून्यस्वभाव। सारे चार पदार्थोंमें तत्वकी पिछान उनके स्वभाव और आहार विहार पर पिछानी जाती है। सारे अचल पदार्थोंमें तत्वकी पिछान उनके स्थूल होने मुलायम या कैडा होने पतला या उडने वाला होनेसे हुवा करती है। वनास्पती में तत्वोंकी पिछान उनके जायके याने सवाद से होती है। और उसी तर्तीबसे होती है। जैसे आदमियों में बताई जाचुकी है। याने पहली अवस्था में आकाश विशेष होनेसे सवाद कड़वा रहता है। दूसरी में वायुके विशेष होनेसे खट्टापन। तीसरीमें अग्नि और जल विशेष होनेसे चर्परा और खारीपन। चौथी अवस्थामें पृथ्वीतत्व विशेष होनेसे मीठापन। यह च्यारों

अवस्था सारी प्रकार की वनासपति में समयअनुसार पैदा होती रहती है। और इनहीं गुणोंसे आदमी को पिछान पडती है। और यह निश्चय करके रोगोंकी हालत में बतौर औषदी इनको वर्त्ता जाता है। याद रहे जिन फलोंमें जडोंमें पत्तियों मे कडवा सवाद होता है वोह आकाशतत्व से निर्णय किया जाता है। हरदेह में जोरचना है सो समझाते हैं। दुखः सुख रोग और मैथुन (इछा) गर्मी जाडा और आहार और विचार शरीरके लिये नित्य हैं सुखको स्वर्ग और दुख को नर्क कहते हैं शरीरमें विश्वास ईश्वर रूप है। सब प्रकारके शरीर दुःख सुखके अधिकारी हैं। मनुष्य पूर तौरसे चैतन्य अवस्था धारण किये हुवे है इस लिये इसमें यहज्ञान विशेश। दुःख अविद्या याने भूल को कहतेहैं। जबतक आदमी को आत्मज्ञान नहीं होगा उतने दिनतक वोह भूल से पैदा हुये रोगों और दुखोंको भोगेगा इसके बाद सुखको याने उसके शरीर कोदुःख-सुख नहीं व्यापैगा। मैथुन वांछाको कहतेहैं। यह देहके साथ उत्पन्न होतीहै। जिसकी वांछा जगत व्यवहार में ज्यादा है वोह भोगी, और म्लेछकहलातेहैं। जो त्यागी हैवाहे ज्ञानी कहातेहैं। आहार गर्मी और जाडेके निवारणके वास्ते शरीरमें-कुदरती तासीर मौजूदहै। जिससे सारेजानवर और आदमी अपने आप बन्दोबस्त करलेतेहैं। यह जिन्दगीके सबसे पहले काम हैं। और इसके वास्ते बन्दोवस्त करना शरीरका धर्म है। जिसकी जरूरत त्यागी को भी है। लेकिन

उसको म्लेच्छकी तरहसे जरूरत नहीं। जैसे कोई कोई जगत्के पदार्थोंको बेजरूरत भी इकट्ठा करते रहते हैं। लेकिन यह शिक्षा उन्होंने चूहों से मोहकी मक्खीसे और चिटियों से सीखी है जोके मूर्ख गुरू है। जैसे वह अपना संग्रह किया हुआ औरोंके हाथ गुमाते हैं तैसे ही ऐसे मूर्ख और म्लेछ मनुष्य चोरोंके हाथ अपना सारा संग्रह किया गुमादेते हैं। निद्रा और भय आहार और बुद्धिके आश्रय हैं। शरीरमें मौत निश्चय है। परन्तु अकालमृत्युका ज्ञान बताते हैं। बेशुमार जानवर एक दूसरे की ग़िज़ा याने भोजन बनते हैं। बहुतसारी बनास्पति समय से पहले उखाडली जाती हैं। पहाड़ोंके पहाड़ उड़ादिये जाते हैं। मनुष्यभी रोगोंके जरिये समय से पहले प्राण त्यागते हैं। ऊपर लिखे तीन प्रकारकी सृष्टीकी अकालमृत्यु मनुष्यके द्वाराही होती है तो इस हालत में यहही सिद्ध होता है के मनुष्यकी मृत्यु किसी बनास्पति या धातु आदिक या जलचर या बनचर के द्वारा नहीं होसक्ती। फिर क्या कारण है के मनुष्यकी अकाल मृत्यु होती है। सो सूक्ष्म करके समझाते हैं। केवल अज्ञान याने मूर्खता से याने खोटी बुद्धि से बगैर इसके उपजे याने इस खयालके उत्पन्न हुये बगैर मृत्यु होना नामुमकिन है बुद्धि कैसे बिगड़ सक्ती है के जिससे मौत होती है। यह खोटे कर्मोंका फल है। खोटे कर्म वेही कहाते हैं जो शास्त्रके विरुद्ध हैं। और जिन को सारे आदमी मिल कर खोटे ही बताते हैं। यह अनेक

मतोंकी पुस्तकोंमें लिखा हुआ है और तजरुबे में आचुका है

नं २ **ब्रह्माण्डज्ञान** याने तारामण्डल बर्नन। ब्रह्माण्डकी संख्या बहुत है। और किसीको इसका पूरा ज्ञान होना नामुमकिन है। अलबत्ता ज्योतिष और योगके पुराने ग्रंथों में उन ब्रह्माण्डका हाल वर्णन है जिनके असरसे आदमीको फायदा या नुकसान पहुंचता है। ब्रह्माण्ड याने तारागण इतने हैं जितने मनुष्य शरीरमें रुधिरके परमाणुं याने असंख्य समझना। और जैसे शरीरमे रुधिरके प्रमाणुवोंकी या सृष्टीमें जीवकी मृत्यु होती रहती है तैसेही यह ब्रह्माण्ड भी नाशकूं प्राप्त होते हैं। और तत्वोंके आश्रय नये बनते रहते हैं। आज कल दुरबीनों के जरिये तारागण देखे जाते हैं। जिनसे उनका आकार और चाल मालुम पड़ती है। सारे तारागणों से आदमीयों, जानवरों और स्थावर पदार्थों पर क्या असर पडता है सो पूरे तौरसे समझना कभी नहीं होसक्ता लेकिन जिनके असरसे आदमी या जानवरों, स्थावर पदार्थों पर असर पड़कर जो नतीजा हुआ करता है उसको ज्योतिष ने संक्षेप से बतलाया है। जो जो मुख्य बाते हैं उनको हमभी खुलासे के तौर पर बुद्धिमान् पुरुषोंके सामने लिख कर बताते है। सूर्य पृथ्वीसे कई लाख गुना बड़ा है और धरती से नोक्रिरोड़ मीलके फासले पर होना बताया गया है। सूर्य से धरती पर उसकी किरणोंका चमत्कार उसके दिखाई देनेके आठ मिराट पीछे हमारी आंखो तक पहुंच पाता है। यह तजुरबा प्रातःकाल करना चाहिये।

याने आठ मिनटमें सूर्यकी किरण सूर्यसे धरती पर पहुं-
-च जाती है जिसका यह हिसाब है के रोशनी एक
सेकिण्डमें १८६००० मील चलती है। आवाज एक
सेकिण्ड में ११०० फीट चलती है। अगर हवा बहुत जोर
की हो तो कुछ फरक पड़जाता है। इसका अंदाजा इस
तरह होता है के विजली और तोपकी रोशनी आंख में
फोरन आजाती है। पर आवाज कुछ देर पीछे सुनाई
देती है। जिससे हिसाब उसके फासले का मालुम होजा-
ता है। बादल की उंचाई धरती और समुद्रसे एक मीलसे
लेकर पांच मील तक समझना। इसी तरह समुद्रकी गहराई
एक मीलसे पांच मील तक समझना। हवाका फैलाव याने
हवाकी उंचाई धरतीसे ५० मील दूर तक जानना। धरती
को आदि लेकर सारे ब्रह्माण्ड हमेशा चक्रमें रहते हैं।
और इस तरहसें अलग थलक हैं जैसे उड़ता हुआ पन्ती
धरती से और एक दूसरे की आकर्षण शक्तीसे अपनी जग-
ह पर कायम रहते हैं।

मालुम रहे के एक मील १७६० गजका होता है।
धरती ४ मिनट में ३५ कोस चलती है। और पश्चिम से
पूर्वको हरकत करती है इसी से मुल्क मुल्कमें जुदा जुदा
समय पर दिन और रात होती है। याने धरती के जिस
हिस्से पर सूर्य की किरण पड़ती है याने जोनसा हिस्सा
धरती के चक्कर से सूर्य के सामने आता है वोही प्रका-
शित रहता है और दिन कहाता है। नीचे लिखे ग्रहों को

लोक याने ब्रह्माण्ड मानना। सूर्य और मंगलको अग्नि-तत्वका भण्डार जानना। शुक्रको वायुका। शनिको आकाशका। पृथ्वी और बुधको पृथ्वीका। चंद्रमा और बृहस्पतिको जलका। राहु केतुको अग्नि और वायुका। येही सबब है के इन ग्रहोंका असर सारी सृष्टी पर इनकी प्रकृति अनुसार होता है। जब शरीरमें कोई तत्व कोप करता है याने रोग और दुःख पैदा करता है तो इन्हीं भण्डारों से उत्पन्न हुआ जानना। इसी तरह लाभ और आरोग्यता इन्हीं की दृष्टी से होताहै। जैसे शरीरमें पांचों तत्व मिले रहते हैं तैसेही ऊपर लिखे इन दसोंका मिला हुआ असर शरीरमें हरवक्त बना रहता है। वर्तमान समय और असर नीचे लिख कर समझाते हैं।

जब चन्द्रस्वर में जलतत्व मौजूद हो तौ चन्द्रमाकी दशा अनुमान करना। पृथ्वी तत्व होतो भूलोक की। वायु हो तौ शुक्र और राहुकी। अग्नि होतो सूर्य की। आकाश हो तो शनिकी। सुषुम्ना हो तो राहुकी। इसी तरह सूर्य स्वर के बहते जलतत्व में बृहस्पति की। पृथ्वीतत्व में बुध की। वायुतत्व में शुक्र और राहुकी। अग्नि तत्व में मंगलकी। आकाशतत्वमें शनिकी। सुषुम्ना स्वरमें केतुकी दशा अनुमान करना। यह हाल अभ्यासी प्रश्नकर्ता की जाने और ऐसाही अपने लिये अनुमान करे। यह नित्य दशा हैं। अगर कोई अभ्यासी महीने या साल की या किसी पखवाड़े की बाबत समझना चाहे

तोऐसा देखने के वास्ते महीनेके पहले दिन इसी तरह वर्ष और पखवाड़े की आदि तिथीमें प्रातःकाल देखले महीने के शुरूका मतलब संक्रान्ति का पहला दिन समझना । अगर कोई मनुष्य अभ्यासी से आकर अपनी दशा पूछे तो तत्वको देखकर और स्वरको पिछान कर ऊपर लिखे मुताबिक बतादेना । अगर प्रश्न समय तत्व मिले जुले मालुम देतो सबकी प्रकृति मिलाकर जवाब देना ।

अगर उत्पत्तिसमय किसी बालक की मालुम करनी होतो प्रश्न समय का तत्व विचार कर ग्रह जन्मकालके बताने चाहियें । जिसका यह हिसाब है के प्रश्नसमय वाला तत्व जन्म लग्नका मालिक है । कौनसा बालक किस तत्वमें पैदा हुआ वह भी प्रश्न समय वाले तत्वसे अनुमान होगा जिस समय याने (क्षण) बालक रुदन शुरू करै वह समय पैदायशका गिनाजाता है । या इसको पहला श्वांस गिनना चाहिये । बालक को कौनसा तत्व था जिस समय पैदा हुआ सो उसका तत्व माताके स्वर और तत्व पर जानना । क्योंके माताके और गर्भके रुधिरकी एकदशा होती है । जन्म लग्न में जो ग्रह पड़ा हो वह तत्वका साक्षी है । याने वह ही तत्व पैदायशका तत्व है अगर जन्मलग्नमें कोई ग्रह न हो तो उस लग्नके स्वामी का जो तत्व हो वही जानना । अगर तत्व वाले स्वामी के साथ और ग्रह भी हो तो उन सब से मिली हुई खासियत वाला तत्व जानना ग्रह अनुसार लगन बतादेते हैं ।

मेष लग्नका स्वामी मंगल।वृषका शुक्र।मिथुनका बुध। कर्क का चन्द्रमा।सिंहका सुरज।कन्याका बुध। तुलाका शुक्र। वृश्चिक का मंगल।धनका बृहस्पति।मकर का शनीश्चर।कुंभका शनीश्चर।मीनका बृहस्पति।मेषका पहला और मीनको सबसे पिछला जानना। और जिस तरतीबसे लिखे हैं उसी तरतीबसे गिनना।

पृथ्वी तत्वमें पैदा हुए बालकका सुभाव धीरबुद्धीवाला सन्तोषी होगा वह ग्यानी मालदार और भोगी होगा।

जलतत्वमें पैदा हुए बालक का सुभाव चंचल होगा वह योगीशास्त्रों का ग्याता, कान्ती वाला, श्रेष्ट, देशान्तरमें गमन करने वाला होगा।

अग्नितत्वमें उपजा हुआ बालक प्रतापी धनाढ्य परन्तु मलीन चेष्टा वाला होगा। रोगी और अल्पसन्तान वाला होगा।

वायुतत्वमें उपजा हुआ बालक बड़ा पारक्रमी और होसले वाला होगा। इल्मदार होगा लेकिन अल्प आयु वाला होगा।

आकाशतत्वमें पैदा हुआ बालक नपुंसक या अल्प आयु वाला होगा। शरीर अंग भंग होगा और उसकी प्रकृती वायुतत्व वाले से मिली जुली होगी।

सुषुम्ना स्वरकी पैदायश बहुत कमती होती है जल तत्वमें पैदा हुआ बालक माताके गर्भसे बहुत जल्दी से

पैदा हुआ जानना। पृथ्वीमें भी ऐसा ही जानना। वायु और आकाशमें पैदा हुआ बालक गर्भमें से कष्टसे निकलताहै। अग्नि में पैदा हुआ बालक रोगी और माता को दुःखित करने वाला होता है। चन्द्रमा को आदि लेकर सब लोकका असर ऊपर समझाए मुताबिक जानना।

सवाल—तत्व पांच हैं जिनमें सारी सृष्टी शामिल है। फिर जुदे जुदे आदमी और जानवरों में प्रकृती भेद क्यों बेशुमार है!

जवाब—जैसे हरस्वास में तत्वों के प्रमाण, कमो बेश और मलीन या साफ होते हैं और एक दूसरे के मुवाफिक नहीं होते इसी तरह हर एक शरीर में जुदे प्रकृती वाले होने से और उन के ऊपर समय और देशके असर से बहुत फरक होजाता है इस लिये कुल सृष्टीमें भी एकही तत्वके पैदा हुये जानदारों में प्रकृति भेद हो जाता है जैसे रोगीकी सन्तान रोगी होती है। शरीर कर्मानुसार बनता है किसीके कर्म किसीसे नहीं मिलते। इसी लिये हरएक देहमें जुदा जुदा हाल होता है।

नं० ३ कालज्ञान इस के जानने से सारी प्रकार की सृष्टी और उसकी रचना का हाल समय अनुकूल मालूम होता है। समय के विभाग कई प्रकार के हैं। सब से बड़े भाग को युग कहते हैं। युग च्यार हैं। सतयुग। त्रैतायुग। द्वापरयुग। कलियुग। इन च्यारों का समय ४३२०००० वर्ष हैं।

इतनी समय का १००० गुना किया जाय तो ब्रह्मा का एक दिन होता है। जिस की ऐसे दिनों के हिसाब से १०० वर्ष की आयु मानी गई है। इस सारी रचना के अंत को महाप्रलय कहते हैं। मृत्युलोकमें २४ घण्टे का दिन रात होता है। यह समय ६० घड़ी के बराबर होता है। धरती सूर्यके गिर्द जिस चक्करमें घूमती है उसमें इस को ३६५ दिन ६ घण्टे ५४ मिण्ट लगते हैं इसी का नाम वर्ष है। रात्रि में चन्द्रमा प्रकाशमान रहता है। यह धरती से पचासवां हिस्सा है। यह धरती के गिर्द घूमता रहता है जोनसा हिस्सा सूर्य के सामने होता है वह प्रकाशमान रहता है। और जोनसा हिस्सा धरती के मुकाबिल होताहै वह धुन्धुला होता है। चन्द्रमा की एक परिक्रमा २६ दिन ७ घण्टे ४३ मिण्टमें खतम होती है इस को महीना कहते है। जैसे प्रघटमें रात्रि दिन हैं तैसे ही शरीर में दो अवस्था हैं। एक जाग्रत। दूसरी स्वप्न। समय का सब से छोटा भाग विपल है दो अवस्था मिली हुई को संन्ध्या कहते हैं। शरीर में भी इसी प्रकार स्वरके पलटाव पर सन्धी होती है जिसको ब्रह्मसन्ध्या कहते हैं। और यह खास वक्त है के जब अभ्यासी लोग परमात्माका स्मरण करते हैं जिसका यह फल है के कोई प्रार्थना निष्फल नहीं जाती। कारण यह है के इस क्षणमें पांचोंतत्व इकसार तौरसे वर्तते हैं। और चित्तमें बड़ी भारी चंचलता चिंता और वियोग होता है ऐसी हालतमें जो दुआ (याचना) की जाती है वह आत्मा की साची भूत समझी

जाती है जो कभी टलने वाली नहीं होती । समय के छोटे भाग महीने पखवाड़ा (पत्त) और तिथि या बार हैं। कालज्ञान से शरीरमें ज्ञान पैदा होता है । याने यह जाना जाता है के ब्रह्मा की भी समय पाकर मृत्यु होगी तब इस हालतमें मनुष्यशरीर का खण्डन चण में होजाना कोई बड़ी बात नहीं। दुनियामें सबसे श्रेष्ठ वह मनुष्य है जिन- का वक्त बेकार नहीं जाता किसी न किसी धन्धेमें हर- वक्त लगे रहते हैं । चाहे वह जगत् से सम्बन्ध रखता हो या ईश्वर आराधन से । सब से अधम वे जीव हैं जो हर- वक्त नशे में गाफ़िल होकर न तो जगत् के पदार्थों को भो- ग सक्ते हैं न वे अपनी आत्मा को पिछानते ना हरभ- जन करते हैं । जो पुरुष समय की कद्र नहीं करता वह पछताता हुआ इस लोक से अपने शरीरको छोटे जन्तु के समान त्याग देगा । और उसका नाम इस दुनिया से मिट जायगा ।

नं० ४ **ईश्वरज्ञान** इसके प्रभावसे आदमी अपने कर्तार याने अपने मालिकको पिछान लेगा । यह सबको निश्च- य है के ईश्वरके आकारकी रूपकी और नाम की मालुम नहीं । परन्तु यह समझ कर कि कोई न कोई इस जगत् का रचने वाला है । नाम और रूप सब कल्पित करके जुदे जुदे मत वालों ने मुक़र्रिर करलिया है । और उसी नामसे उसका ध्यान करते हैं । ध्यान के वास्ते आकार

समझनेकी जरूरत थी सो हरएक ने अपनी बुद्धिके बलसे विचार करके अनेक मार्ग उसके खोजने को निकाले । और मतोंके नामसे इन मार्गों को प्रसिद्ध किया । सो सारे मतों का सार हम नीचे लिखकर समझादेते हैं । सारे चर अचर पदार्थों में सूर्य की मुताबिक ईश्वरका प्रकाश माने और सब जीवों से निर्वैरता रक्खे । सृष्टी में किसी जीव को उस से भिन्न न समझे । औरों का दुःख अपने दुःख समान समझे । इन मार्गों में दो बात जानना जरूर है । एकतो यह के सारे जीवों से आदमी का जो संबन्ध है वह ज्यों का त्यों बना रहे । दूसरी यह के सत्य असत्य में परीक्षा होके असली मार्ग ढूंढ पड़े ।

सारे मनुष्यों के च्यार प्रकार भाग किये गये है । पहिले हिस्से में वह तमाम मतों के लोग शामिल हैं जिनका काम ज्ञान के उपदेश करने का है । जैसे हिन्दुओंमें अवतार ब्राह्मण और साधु।मुसलमानो में पैगम्बर औलिया मुल्लां और हाफिज । ईसाइयों में पादरी लोग हैं । दूसरे हिस्से में तमाम पृथ्वी पर सब मुल्कों में राजा लोग हैं जो सब प्रकार का इन्तजाम रखते हैं और प्रजाके दुःख सुख की सम्हाल रखते हैं । तीसरे हिस्से में सारी पृथ्वी पर वह लोग फैले हुये हैं जो नोकरी मजदूरी खेती और व्योपार से अपना पेट भरते हैं । और पहले दूसरे हिस्से वाले लोगोंके अपने बलसे कायम रखते हैं । और उनके दुःख सुख में मदद करते हैं । चौथे हिस्सेमें वह लोग

हैं जो ऊपर लिखे तीन तरह के मनुष्यों की खिदमत करके पेट भरते हैं। यह ऊपर लिखे च्यार प्रकार के मनुष्य सारी पृथ्वी पर इस प्रकार फैले हुये हैं। जैसे पांचों तत्व सारी सृष्टि में जिस प्रकार यह पांचों तत्व आपस में खूब मिल जुल कर पूर्ण बल से काम करते हैं। वैसेही जिस मुल्क में च्यारों प्रकार के लिखे मनुष्य एक ही सम्मति और बल से काम करते हैं वह देश अतिउत्तम समझा जाता है। और जैसे शरीर में किसी एक दो तत्व के निर्बल होने से शरीर रोग को या मृत्यु को प्राप्त होता है। ऐसे ही उस देश का हाल होता है जहां च्यारों तरह के मनुष्यों में से एक दो अपना नियम छोड़ कर खोटे आचरण ग्रहण करते हैं। याने वह देश भंग हो जाता है निर्धन और निरादरा होजाता हैं ऐसा निश्चय जानना।

दुनियामें उपदेशक लोगोंने जो कुछ साधन ईश्वरको पिछानने और दुनियाको कुदरती कानून समझाने के वास्ते और सारे लोगोंको एक तरीके पै चलाने के वास्ते मुकर्रिर किये उसको धर्मके नाम से प्रगट किया। लेकिन जब लोगोंकी समझमें यह साधन मुश्किल मालुम दिया तो अनेक रीतियां निकाल ली और जहां कहीं चह रहे उसी देश और कालके मुताबिक उनहीं ने जैसी जरूरत समझी उसी मुताबिक उसमें घटा बढा दिया। खान पान या पहनाव या बोली यह कुछ किसी मजहब

(धर्म) से ताल्लुक नहीं रखते । अगर कोई ऐसा समझे के इनहीका नाम धर्म है तो यह बड़ी भूलकी बात है ।

सनातन धर्म समझाते हैं के जिसमें से सारी दुनिया के मत निकले हैं । सतयुग में आदमी पुरुषार्थी थे उनके चाल चलन व्यवहार और खान पान सादा थे । उनकी मति बालकके समान थी याने उनको चोरी जूआ हिंसा नहीं व्यापती थी उनकी मुक्ति केवल उनके आचर्णपरही थी । और उनके सारे कानून कुदरती कानूनके मुताबिकथे । जिसको आज कलके लोग इल्म साइंस (पदार्थविद्या) कहते हैं । इसी इल्मसे उन्होंने आदमी की खासियत को जाना । तमाम सृष्टी और नक्षत्रोंके गुण और अवगुणको जाना ।पुरुष और स्त्रीकी ताकत को समझाया। मदिरा मांसके अवगुणको समझाया।पुरुषकी ताकत स्त्रीके भोगने के विषयमें अच्छीप्रकार सिद्ध किया । वनास्पति का खाना उत्तम और मांस और अनाजका (जिसमें द्विदल अन्नशामिल हैं) खाना मध्यम बताया । और जो वस्तु रोग पैदा करें जैसे सोर बासी आहार या गली सड़ी वनास्पति या कच्चे फल या मुर्दा जानवरों का खाना अधम बताया ।

त्रेतायुग में जैसे बालक तरुण अवस्था धारण करके पुस्तक और सृष्टि द्वारा ज्ञान हासिल करता है । वैसेही उन्होने मूर्ति आदिका पूजन और इतिहास आदि पुराण प्रगट किया । जिसका मतलब तरह तरह की बातों से तजरबा हासिल करने का था ।

द्वापरयुगमें जैसे शरीरमें तीसरी अवस्था बीततीहै और इंद्रियां कमजोर होकर आसरा ढूंढती हैं । तैसेही आदमियोंने वेद और पुराणकी बातोंको और उनके अनुसार चलनेको कठिन माना । और अपने वक्तके पुरुषार्थी मनुष्योंकी ही कदर करके उनसे तजरबा उठाना शुरू किया।

कलियुगमें । जैसे शरीरमें चौथी अवस्था वर्तने के समय सारी इंद्री शिथिल होजाती हैं। और किसी कामके करने को दिल नहीं चाहता यातो किसी नशेके आश्रय पड़े रहने को तबीयत चाहती है । या अपने रोगों से चित्तको चिन्ता लगजाती है । आहार कम रहजाता है । कुटुंब और व्यवहारी बढजाते हैं । सोही कलियुगमें रोगोंके मुवाफिक लोभी उपदेशक और कपटी मित्र मिलते हैं । इंद्रियां शिथिल होनेके मुताबिक वेद और शास्त्रके पढनेमें और उसके अनुकूल काम करने में विश्वास निकल जानेको समझना जो जो उत्तम मनुष्य होते हैं वह कुछ भी न बनने पर नामका आसरा ढूंढ कर उत्तम गतिको पाते हैं । नहींतो दौलत और शरीरके बल पर घमंड करके इसी नशेमें चूर रहते हैं ।

सतयुगके आदिमें सिवाय पूजन परमात्माके और कोई मत नहीं था । और वह लोग बुद्धिके बलसे ऋद्धि सिद्धियोंको प्राप्त होतेथे । जिसको आज कल यूरुप के मुल्क वाले और अमेरिका वालों ने कुछ कुछ प्रसिद्ध कि-

या है । मूर्तिपूजनका सिद्धान्त सिर्फ उसी ज्ञान मार्गके खोजनेका है के जिसके आगे और कुछ नही । इसका प्रचार इस तरहसे हुआ है । जैसे कोइ उस्ताद कुम्हार की बनाई हुई मिट्टी की मूर्तिको किसी छोटे बालकके सामने रख कर उस मूर्तिका नाम बताता है । फिर पुस्तक द्वारा सारा इतिहास उस आदमी या जानवर या वनास्पति या नक्षत्रादि देवताओं का जिनके आकारके मुताबिक वह मूर्ति बनाई गई है सब बातें उस बालकके हृदयमें बैठा-ता है । और जब कभी ऐसा वक्त आता है के वह अ-सली चीज प्राप्त होजावेतो उस्ताद बालक को सब प्रकार उस असली पदार्थकी चेष्टा खूब दिखादेता है । उसके पीछे बालक को अख्तियार है के उससे चाहे जो कामले । यह-ही अभिप्राय इस मतका है । अब हम नीचे लिख कर उन सब बातों को समझाते हैं । के जो सनातन मार्गसे निकली हैं लेकिन सारे मतोमें छाया रूपसे वर्तमान हैं ।

नं० १ **औरतका** दूसरा विवाह न होने देना । या मर्दकी स्त्री के मौजूद होने पर भी बहुत सारी शादियां करदेना ।

नं० २ **उपदेशकलोगोंका** हठधर्मीहोना ।

नं० ३ **जैन मतवालोंका** दिनमें खाना खाना और रात्रि में आहार न छूना । या दांतुन नहीं करना ।

नं० ४ अनेक उपदेशकों का मूर्ति पूजनके विरुद्ध होना ।

नं० ५ पुरानी पुस्तकों और शास्त्रों के विरुद्ध राय देना।

नं० १ समाधान किसी २ दिशा और कौम (ज़ाति) में ग्यारसे लेकर चालीस तक विवाह पुरुषोंके लिये निर्दोष लिखे गये हैं और किसी जगह इससे भी ज्यादा विवाह करलेना दोषमें दाखिल नहीं । दुनियामें कोई सा मुल्क या जाती ऐसी नहीं है जिसमें स्त्री के वास्ते बहुत सारे विवाह करना या पतिके मौजूद होने पर कई पतिसे भोग भोगना लिखाहो इस विषयमें हम नीचे लिखकर समझाते हैं। तमाम जानवर छोटे बड़ोंमें यातो जोड़ा होता है या कोई प्रबन्ध नहीं होता । लेकिन यह सबूत है कि स्त्री को याने मादाको गर्भवती होनेकी हालतमें मैथुन की इच्छा नहीं होती । जिसका समय हर एक जानदार (जीव) में नियत (मुक़र्रिर) कियागया है ऐसी हालत नर याने पुरुषमें नहीं देखी जाती । अगर स्त्री में तीनवर्षके अन्दर एक वर्ष गर्भवती होनेका माना जावेतो उसके ऊपर लिखे हिसाब से सिर्फ तीन वर्ष में दो वर्ष भोगकालके मानना अलावा इसके स्त्री हर २८ वें दिनसे पांच दिन रजस्वला रहतीहै यह समयभी स्त्रीके वास्ते रोगीके समान है। जो पुरुष सूर्यस्वरके चलते मैथुन करते हैं वह कभी कमज़ोर नहीं होसक्ते । और उनका वीर्य भी बहुत देरमें स्खलित होता है । चन्द्रस्वरमें इसके बखिलाफ होता है । हां इतना जरूर है के मैथुनकी इच्छा चाहे पुरु-

पहो यां स्त्री चन्द्रस्वरके योगमें विशेष करके उत्पन्न होतीहै।

स्त्रीकी उमर पुरुषसे अक्सर ज्यादा हुआ करती है। और इसीलिये विधवा स्त्रियोंकी तादाद हमेशा पुरुषसे ज्यादा रहती है यह हाल सब तरहके जानवरों और मनुष्योंमें इकसार जानना इसका सबसे बड़ा सबब यह है। कि स्त्रीयों को परिश्रम के काम कम करने पड़ते हैं।

पहिले वक्तोंमें सतीकी रवाज तीन प्रकारसे ज़ारीथी। एक तो योगबलसे। दूसरे शोक और मोहके सबब। तीसरे लोक मर्यादसे। जिससे यह साबित होता है के पुरुषकी उमर स्त्रीसे कुछ ना कुछ कम होती है। शरीर में भी कुदरती तौरसे साबित हैके अक्सरकरके पहले प्राणवायु शरीरको त्यागताहै और अपान पीछे। सिर्फ जोगियों (अभ्यासी) और बहुत उमरके आदमियों और जानवरोंमें अपानका हिस्सा पहले से कमजोर या शुद्ध रहता है।

इन ऊपर लिखी अवस्थाओंसे पुरुषका बलवान होना और भोगोंका सामर्थ्य रखना पाया जाता है। और स्त्री का कमजोर रोगी लेकिन ज्यादा उमरवाला होना पाया जाता है। योगीमें यह सामर्थ्यहै कै प्राणके बलसे अपानको चाहे जब खेंच कर स्थान रहित करदे। और फिर उसकी असली जगहपर पहुंचादे। लेकिन अपानमें यह सामर्थ्य बिलकुल नहीं के अपने बलसे प्राणको कायम रक्खे। यह दोनो हालतें समाधि और मौतके वक्त तजरबेमें आती हैं।

और योग मतकों ही सनातन मान कर दुनियाने यह मत जारी किये हें के पुरुष (जोप्राणके समान है) चाहे जितनी स्त्री भोगे लेकिन स्त्री (जो अपानके समान है) दूजा पुरुष का सेवन न करे क्योंके उसमें इतनी तो सामर्थ्यहै ही नहीं के एक पुरुष उसको भोगे । आज कल जो चर्चा हिन्दुस्तानमें इस बात के प्रचारका है के बालविधवा या किसी विधवाका विवाह करदेना शास्त्रसे विरुद्ध नहीं ।

सो हम यह समझते हैं के यातो इस बातकी जरूरत है के ऐसी स्त्रियोंका नये पतिके जरिये खान पान का गुजारा हो सके और फैली हुई बदचलनी कम होजाय लेकिन यह खयाल इसलिये दुरुस्त नहीं है के इस प्रचारसे उनका मतलब नहीं हासिल होसक्ता । अगर सबूतकी जरूरत है तो हिन्दुस्तानसे बाहर वाले मुल्कोंकी हालत और उनकी बदचलनी और आज़ादी का प्रभाव खूब समझ लेना । विधवा होनेका सबब यहहै के छोटी उमरमें विवाह का होना और बदचलन होना । जिस कारणसे पुरुषको नपुंसकता पैदा होती है और दोनो या दोनों में से कोई सा एक रोगी रहता है । दरिद्रताके कारण अपने बदनका भी जावता नहीं करसक्ते और कुदरती तोरसे कमजोर रहते हैं । आज कल की रवाज यहहै के मा बाप अपने बालकोंकी शादी करते हैं । जिस परभी आंखसे देखे बगैर सम्बन्ध करते हैं । विधवा के वास्ते हिन्दुस्तान की छोटी जातो में जिनमें के मरद औरत दोनों इकसार महनत मजदूरी के काम करते

हैं बहुत दिनसे नाता (विधवा का किसी दूसरे पुरुषके साथ व्यवहार कायम करना) जारी है। अब कुलीन और उन जातियोंमें जिसमें यह रस्म जारी नहीं है प्रचार करना झगड़ेसे खाली नहीं। और हरएक आदमी अपनी जरूरत को अच्छी तरहसे जान सक्ता है। सब आदमी नहीं समझता फिर क्या फायदा के इस मामले में कोई उपदेशक जातिवाला या पड़ोसी विधवाविवाहमें सलाह दे या इसके विरुद्ध बोले।

नं० २ उपदेशक लोगोंका समूह (फिरका) सारी धरती पर फैला हुआ है। अपनी उन्नतिके खातिर किसीके विरुद्ध वचन बोलना इन लोगोंका एक छोटासा काम है। और किसी एक मतका प्रचार करना जिसको वह फिर अपने नामही से बोलेंगे सबसे पहिला काम है। परमात्माने सब सृष्टीको इस लायक किया है के वह अपनी जरूरतों को समझे और अपनेही तजरबेसे सब नेकी बदीको जाने। उपदेश सिर्फ एक प्रकारका इतिहास याने जुगराफिया है जिससे अपने और दूसरोंके तजरबोंका और सब सृष्टीके आदमियोंका खयाल याने राय मालुम होती है। जो उपदेशक हमेशा अपने वचनकी तरफ खैंचता है वह इतना बुरा नहीं जितना वह है जो दूसरेके आचरणोंको मुल्कको, सृष्टीको, नफरतकी निगाहसे देखता है। जैसाके अक्सर किताबोंमें एक दूसरेको बुरा कहते हुये देखते हैं। मालुम रहै चौर, जुवारी, रोगी, कृपण, लोभी, इसी तरहसे सत्यवादी और धनाढ्य,

दातार, उपदेशक, को अपना तजरबा बताने में गुरु हैं। फिर उपदेशक किसको तुच्छ जानता है हमारी सलाहमें धरती पर जितने प्रकारकी चीजें हैं वह सब अपना अपना उपदेश याने तरजबा बताती हैं। हठधर्मी होना याने अपनेको पण्डित और दूसरोंको मूर्ख जानना है सो ऐसा पुरुष अधम गतिको प्राप्त होता है।

दुनियामें तीन तरहका उपदेश वर्तमान है। अव्वल किस्म का उन लोगोंका कथन किया हुआ है जिनका अभिप्राय हमेशा सब जीवको सुख देना है। दूसरे प्रकारका उपदेश किसी मुल्क या किसी जाति वालोंको फायदा पहुंचाने की गरजसे है। तीसरे प्रकारका उपदेश ऐसे लोग करते हैं जिनका खयाल इसीके जरिये रोटी कमाना है। अपना लोभ विचार कर दूसरे का फायदा नुकसान नहीं विचारते ऐसा उपदेश और ऐसा विचारने वाला पुरुष जगत्में बदनाम होकर मरता है और उपदेश भी फलदाता नहीं होता। ऐसे उपदेशकके वन्स (औलाद) तकका नाश होजाता है। पेट को रोटी और तनको कपड़ा नहीं मिलता ऐसे आज कल कहीं कहीं ब्राह्मण काजी मुल्लाओंमें देखने में आता है के जागीरदार होने परभी क़रजदार और दलिद्री हैं यह सिरफ उनके कपट वाले उपदेशका फल है।

नं० ३ जैन मतके लाखों आदमी इस बात पर अड़े हुए हैं के रातको खाना खाने से जीव हिन्सा होती है शास्त्रोक्त

मना है इसी तरह रात्रीमें मकानमें दीपक जलाना और जल पीना तक मना है। इस जाति की कमजोर हालत् और मनुष्योंकी तादाद दुनियां में बहुतही कम है बलके आगे फैलनेकी कुछ आशा नहीं यहमत बड़े भारी ग्यानी, जोगी, अवधूत और महात्माओंका चलाया हुआ है। जिनको दिन रातके बखेड़े और अन्न जलके समय या बेसमय पाने से कोई प्रयोजन रखना साबित नहीं होता। सिवाय इसके इस धर्म में ग्रहस्थी लोग बहुत हैं। और बैरागी बहुतही कम लेकिन ऊपर लिखा परहेज बैरागीसे ज्यादा ग्रहस्थी वर्तने को तैय्यार हैं। इन लोगोंको चाहिये के धरती पर फैले हुये सारे मनुष्योंसे जोके इनकी निसबत हजारों गुनाह हैं तजरबा हासिल करें हां इतना जरूर है के योगीलोग सूर्यस्वरमें भोजन करते हैं। अगर सारे जैनमत वाले इस बातको समझ कर सूर्यके प्रकाशमें याने दिनमें खाना खाते हैं और रात्रिमें चन्द्रस्वरका पहरा मान कर भोजनको त्यागते हैं तबतो उत्तम उपदेश है नहींतो यह भूल उन उपदेशकोंकी फैलाइ हुई जानना जिनका काम ग्रहस्थियों को धोका देकर माल इखट्ठा करनेका है दांतुनका करना किसी ग्रहस्थ या विरक्तको बे वाजिबी नहीं क्योंके यह साबित होचुका है के मुहमें से बदबूका आना दांत और मसोडोंकी जडोंमें गिलाजत जमा होनेसे होता है। इसलिये शरीरकी शुद्धिके साथ दांतोंकी सफाइ सबसे ज्यादा जरूरी है। जैनी लोगोंका यह खयाल है के मुहकी भापसे हवामें रहने वाले जानवर मर जाते हैं

और इसके बचानेके वास्ते मुंहके सामने कपड़ा रखते हैं बेशक उनका यह खयाल बहुत ही उत्तम है लेकिन उनको यह नहीं मालुम है के नाकसे स्वास छोड़ने के समय उन जीवोंका क्या हाल होता है। इसी तरह मुंहसे या नाकसे स्वास लेने भोजन पाने या बातें करते वक्त यह हवाके जीव हमारी जिन्दगीके ऊपर कैसा असर डालते हैं। क्या ही अच्छा होता जो जैनमत वाले मुंहके सामने कपड़ा रखनेके बजाय मौन धारण कर लेते जिससे न तो जीव हिन्सा होती न यह जीव जैनमत वाले मनुष्यों को मार सक्ते थे तमाम बबाई बिमारियों जो आज कल धरती पर फैली हुई हैं वह सब हवाके ही रहने वाले जन्तुसे उत्पन्न होती हैं और यह जन्तु याने छोटे जीव आदमियों और जानवरों में नाक और मुंहके जरिये या किसी ज़खमके जरिये शरीरमें दाखिल होकर रुधिरमें बढ़कर शरीरको नाश करते हैं। हम भली प्रकार सलाह देते हैं के अगर वह ऊपर लिखे काम अपनीही समझसे कर रहे हैं जबतो बहुत उत्तम है नहीं तो पुरानी तरकीबों को देखा देखी न बर्तें मुंहको बन्द करने की निस्बत नाकका जाबता करना बहुत जरुरी है। नहीं तो एक प्रकारका रास्ता मौतके जल्दी बुलानेका है।

नं० ४ मूर्त्तीपूजनके विरुद्ध होना ऐसा मालुम होता है के लोग इस मतके जारी होनेकी असालियत नहीं समझते हिन्दु हो या मुसलमान या धरती पर किसी और मतको मानने वाला हो परमात्मा के स्मरण के वक्त जरूर

किसी न किसी बातका आसरा लेता है । कोइ लोग शरीरके अंदर वाली रचनाका आसरा लेते हैं जैसे हटयोगी कोइ धरती पर दिखाई देने वाली वस्तुका जैसे माला पुस्तक, मन्दिर, मस्जिद, या गुरूका उपदेश इन बातों से कोई भी खाली नहीं फिर क्या वजह है के लोग मूर्त्तीपूजनके विरुद्ध हों । हां पुरानी तरकीब और पुराने व्यवहार मुद्दत तक जारी रहनेसे और उसके अंदर श्रद्धाके घट जांने से अरुचि पैदा होती है इस लिये मनुष्य अपनी बुद्धी और बलके मुताबिक जुदा जुदा मार्ग बना कर और उसके मुताबिक अपने सारे मुल्क चलाने की कोशिश करता है और यही सिद्धान्त जुदे जुदे मतके प्रगट होनेका है । मूर्त्ती पूजनका अभिप्राय (मतलब) हम अच्छीतरह समझा चुके हैं और सनातन से जो इसके कायदे मुकर्रि-रथे उसका नेम खराडन होने पर मूर्तीपूजनका खराडन करना भी जरूरी समझा । मूर्त्ती पूजनके आदि में यह कहीं नहीं बताया गया के इसके अधिष्ठाता (उपदेशक पुजारीको) जागीरका निकालना और खान पान का बंदोवस्त करना जरूरी बात है । सब आदमियों को इसमें बराबर भागसे बर्तना चाहिये अपने आपको पुजवाना या मूर्त्तीको अनेक प्रकारके आभूषण याने जेवर पहनाना या उस मूर्त्तीको असली पदार्थकी जगह समझना बड़ी भूल है जो लोग कृष्णकी मूर्त्ती को कृष्ण समझ कर कृष्णमें अपना प्रेम उपजाना चाहें यह अधम बुद्धि वालोंका मत है अगर कोई

ऐसा समझना है तो उसको अज्ञानी जानना। जैसे छोटी सी लड़की गुडियाको नोशा और दुलहन जानती है। और ऐसा समझ कर उससे मोहोब्बत करती है। याद रहे मूर्त्ती-पूजन हमारे बालकपनेका गुरु भाव है सो हम को उसकी कदर जरूर करना चाहिये। और यही महात्माओंका उपदेश है के जिस किसीसे शरीर और बुद्धिको फायदा पहुंचे उस का अहसान दयाभाव जन्म भर नहीं भूलना चाहिये।

नं० ५ आज कल यह खयाल है के पुराने लोगोंने फिजूल बकवाद (हुज्जत) लिख दिया है और नई रोशनी वालोंने उनको दुरस्त करदिया है जिसको हम खुलासा करके समझाते हैं। और साबित करते हैं के नये आदमियोंको पुरानी पुस्तकोंके मतलबको समझनाही कठिन है। उसको दुरस्त करना या उसमें घटा बढ़ा देना नामुमकिन है।

नं० १ ग्रहस्थ लोगोंके लिये व्रत याने रोज़े रखना।

नं० २ तीन वक्त संध्या करना या पाचों वक्त नमाज पढ़-ना ऐसाही गिरजा में नमाजके लिये जाना।

नं० ३ हर बर्षके बर्प तिंवार को मनाकर अपनी सोसाइटी (एक तरहके मत वाले लोगोंका समूह) को प्रसन्न करना।

नं० ४ नित्य यग्य करना जिसमें हवन आदि कर्म शामिल हैं।

नं० ५ नित्य स्नान करना ।

नं० ६ एकान्तमें भोजन पाना ।

नं० ७ माता पिता और गुरू की सेवा मन लगाकर करना और इनकी आग्या वगैर कोइ काम न करना इन ऊपर लिखी बातोंको कितने आदमी रोज़ मर्रा वर्तते हैं । और इसका क्या फल उठाते हैं सो सब लोगोंको निवेदन है । सन्ध्योपासना एक तरहकी प्रार्थना है इससे अपने सारे किये हुये पापोंकी क्षमा चाहना मुराद है वर्त रखनसे शरीरकी उपाधियां दूर होती हैं और इन्द्रयोंका बल एक क़ायदे पर क़ायम रहता है । तिंवार मानने से सारे उपदेशोंका ताज़ा रखना मन्ज़ूर है । हवन आदि करना वायुको शुद्ध करना और बीमारियोंसे बचाना है । नित्य स्नान करने से शरीरकी चेष्टा सुद्ध रहती है । एकान्तके भोजनसे आदमी खाना जल्दी खा चुकता है । और अपनी रूचि अनुसार खाता है । माता पिता और गुरूका उपदेश लेकर कार्य करने से याने (सलाह) से अपनी बुद्धि की निर्बलता दूर होजाती है दुनियांमें कोई बात समझे बगैर मुंहसे निकालना बुद्धिकी कमजोरी जाहिर करना है इस लिये इस का इलाज यह है के हमेशा समझने की कोशिश करे और जो कोई समझावे अपने हृदय में रखे जो न समझमें आवे उसका बराबर खोज करता रहै और चुप रह कर सुनता रहै ।

छब्बीसवां प्रकर्ण. स्वरोदयसार ।

स्वरके जानने और उसके पहचानने बदलनेकी तरकीब पहले लिख आये हैं। अब यह बताया जायगाके स्वर साधनसे लोक परलोक का ग्यान और जगत्कार्यमें शुभ अशुभ जानना और मृत्युका ग्यान कैसे होसक्ता है। स्वर और तत्वका वर्तना दोनो फेफड़ों, दिल और रुधिरकी हालत पर मुकर्रिर (आधार) है। दिलका दाहिना हिस्सा नीचे पीछे दाहिने को झुका हुआ है। और बायां हिस्सा ऊपर बांये सामने को। इसलिये दाहिने स्वरकी दिशा दक्षिण और पश्चिम बताई। और बांयें स्वरकी दिशा पूर्व और उत्तर। वजह यह है के दाहिने स्वरका ताल्लुक दिलके दाहिने हिस्से और दाहिने फेफड़े से है। इसी तरह बांये स्वर का दिलके बांये हिस्से और बांये फेफड़े से है। जो आदमी पूर्व और उत्तरमें जाना चाहै जोके चन्द्रमा याने शीतकी जगह है तो उसको सूर्यस्वर के योगमें गमन करना लाभकारी होगा। जैसे कोई आदमी को ठंडे मुल्कमें जाने या रहनेके वास्ते गरम कपड़ा औरगरम खानेकी चीजोंका बंदोवस्त करना होता है। नहीं तो शीतके दुःखसे रोगोंको या मृत्युको प्राप्त होता है। जोआदमी पश्चिम और दक्षिण में यात्रा करे जो सूर्यस्वरकी गरम और खुश्क दिशा है चन्द्रस्वरमें जाना उसी तरह लाभकारी होगा जैसे सूर्यस्वरमें पूर्व उत्तरमें बताया। अगर किसी को आकाशमें गमन

करनेकी जरूरत है। जैसे बैलूनमें बैठ कर उड़ने की या-पहाड़ पर चढ़नेकी तो सूर्यस्वरके योगमें आरम्भ करे। और जो कूयेके अन्दर या समुद्रके अन्दर बैठ कर काम करनेकी जरूरत हैतो चन्द्रस्वरके योगमें प्रारंभ करे। अगर किसी आदमीको पूर्व और दक्षिण के कोनेमें या पूर्व और उत्तरके कोनेमें जाना हैतो दाहिने स्वरमें।बखिलाफ़ इसके उत्तर या पश्चिमके कोने में इसी तरह दक्षिण और पश्चिमके कोने में चन्द्रस्वर के योगमें यात्रा करना लाभकारी है।उत्तरायण सूर्यका ताल्लुक चंन्द्रस्वर से। और दक्षिणायन सूर्यका ताल्लुक सूर्यस्वरसे ऊपर लिखे कायदेसे जानना।शुक्लपक्षमें चन्द्रमा का प्रकाश ज्यादा होते रहनेके सबब और सूर्यका प्रकाश की कला बढने से चन्द्रस्वर का पहरा जानना।कृष्णपक्ष में चन्द्रमा कम रहने के सबब उष्णता विशेष रहनेसे सूर्यस्वरका पहरा जानना। मेष लग्नका ताल्लुक सूर्यसे है। वृषका चन्द्रसे। इसी तरह वारी२ सूर्य और चंद्रमासे जानना। कृष्णपक्षकी पहिली तीन तिथी सूर्यकी, फिर तीन तिथी चंद्रकी, इसी क्रम से आगे जानना। शुक्लपक्षमें पहिली तीन तिथी चंद्र की फिर तीन तिथी सूर्यकी इसी क्रमसे आगे जानना।

बार ग्रह और नक्षत्रोंके आश्रय है।इनका क्रम इस प्रकार है के बुध, शुक्र, चंद्र और बृहस्पति यह चंद्रस्वरसे ताल्लुक रखते हैं बाकी तीनवारोंका ताल्लुक सूर्यस्वर से है इन वारोंका क्रम ग्रहोंकी तासीर परमाना गयाहै। जैसे ग्रीष्म वर्षा शरद्काल वारी वारीसे भुगतते हैं। लग्न दिन रात्री

भरमें १२ भुगतते हैं । और जिस लग्नमें सूर्य उदय होता है उससे ७ में छिपता है । इसी तरह शरीरमें जिस स्वरमें सूर्य उदय होता है उसके बर्खिलाफ वाले में छिपता है अगर ऐसा न हो तो उस दिन चित्तको कोई चिन्ता जरूर होती है । सुषुम्ना का लग्न लिखना फिजूल बात है क्यों के इसका समय भी उनही स्वर और तत्वोंसे निकलता है जो सुषुम्ना प्रकट होने से पहिले मोजूद थे । यही हाल आकाश-तत्वका जानना ।

प्रश्नका उत्तर । जल और पृथ्वीतत्वके समय प्रश्नोंका फल लाभकारी है। अग्निमें और वायुमें देरसे नतीजा निकलना समझना । सुषुम्ना और आकाशके योगमें प्रश्न निष्फल है । याने वह कार्य कुछ नतीजा पैदा नहीं करता या उलटा नुकसान देने वाला होता है । जल पृथ्वीतत्व संवत्की आदि तिथीके प्रातःकालमें बरतने से अभ्यासी को बारह महीने के फलका ज्ञान होसक्ता है । मामूली आदमीको केवल अपने शरीरका । जो संवत्के आदि तिथीके प्रातःकालमें एक घड़ी तक जलतत्व बर्ते तो आदमियों जानवरों और तमाम बनास्पतिके वास्ते सुखदायीई है जो बजाय जलके १ घड़ी तक पृथ्वीतत्व हो तो पहिले सें कुछ कम लाभ जानना । संबत्की आदिमें जो १ घड़ी तक वायु वरते तो उस संबत्में युद्ध और जानवरों का क्षय बनास्पतिका ऊजड़ होना और बर्षाका कम होना जा-

नना । जो १ घड़ी तक अग्नि बरते तो मनुष्योंमें घोर पीड़ा और काल जानना । सब मीठे पदार्थ उस साल में कमती पैदा होंगे । चारा घास फूस थोड़ी मिकदार में पैदा होगा । वर्षा समय पर नहीं होगी । और जो १ घड़ी तक आकाश बरते तो उस सालमें दुर्भिक्ष हो बेशुमार बूढे आदमी और जानवर मृत्युको प्राप्तहों और खुद अभ्यासी रोगी रहे । हवा ज्यादा चले । आंधियां ज्यादा आवैं । ऐसे वर्षमें कई दफा भूकंप हो । जलसे वायुसे गांवके गांव तवाह हो जावैं । जो १ घड़ी तक सुषुम्ना बरते तो उस वर्षमें अभ्यासी अपनी मौत समझैं । इसका असर संवत् पर बहुतकम है । अगर ऊपर लिखे मुताविक तत्व १ घड़ी तक नहीं रहे हों बल्के उस घड़ी में दो या तीन तत्व बरते हों तो उनका असर समयविभाग से करलेना (ऊपर लिखा हाल १०० कोशके भीतर असर रखता है ।

कोई कोई अभ्यासी पृथ्वीके सारे मुल्कों का हाल बता सक्ता है । प्रातःकालसे मतलब वह वक्त है जिसवक्त रातका अंधेरा जाता रहता है । और पक्षी चिड़ी कव्वे वगैरा बोलना और उड़ना शुरू करते हैं । अगर कोई आदमी बिलकुल अन्धा और बहरा हो या ऐसी जगह बैठा हो जहां ऊपर लिखा कोई चिन्ह मालुम न दे सके तो ऐसा अभ्यासी सिर्फ चिन्तवन से ही भविष्यत् देख सक्ता है । याने ऐसा अभ्यासी मल मूत्रादि दोषसे निवृत्त होकर अभ्यास में जब कभी उसका जी चाहै तब बैठे

और जो कुछ देखना चाहे सो विचारले अगर अभ्यासी खुद रोगी है तो उसका देखा हुआ या बतलाया हुआ फल मानने योग्य नहीं ।

चन्द्रस्वरके काम । गुरुदीक्षा, ग्रन्थरचना, समाधि, प्रार्थना, व्रत रखना, तीर्थयात्रा, दान देना या लेना, विवाह करना, लिखना, यज्ञ और हवन करना, जलपीना, पेशाब करना, सूर्यग्रहण के समय और दोजके चन्द्रमाके दर्शनके समय चन्द्रस्वर बर्तना उत्तम है ।

सूर्यस्वरके काम । व्यौपार याने लेन देन करना । व्यापारकी नई पोथी बदलना, पढ़ना, चाहे कोई विद्या हो, स्त्रीके साथ मैथुन करना, युद्ध करना या युद्धमें जाना, वैरीको चाहे पशु हो चाहे मनुष्य हमेशा शून्यओर रखना याने उस दिशामें रखना जिस दिशा वाला स्वर बन्द है । भयानक जगह जाना, युद्धके वास्ते जाने के लिये यात्राके लिये जो मुहूर्त बताये हैं उस मुताबिक जाना । जैसे पश्चिम दिशाको युद्धके लिये जाना है तो चन्द्र स्वरमें जाना चाहिये, लेकिन युद्धका आरंभ हमेशा सूर्यस्वरमें करना चाहिये । हथियार का प्रहार, वशीकरण, मारण, उच्चाटन, के मंत्र का जप, मुक़द्दमेकी पैरवी, जलमें तिरना, कसरत करना, वैरीके घर जाना । या इम्तिहान देनेके लिये खड़ा होना, खाना खाना, पाख़ाने जाना, करज (ऋण) लेना और देना, स्नान करना, क्षौर कराना; शून्य दिशामें रहा

हुवा मनुष्य या पशु अभ्यासी को जीतने को समर्थ नहीं। जब कभी इमतिहान का परच्या या कोई दस्तावेज लिखने का या दस्तखत का काम पड़ेतो यह काम खास तौरसे चन्द्रस्वरके हैं। लेटनेकी हालत में जब आदमी बांई करवट सोता है तो उस समय सूर्यस्वर रहनेसे सारी चेष्टा शरीरके अन्दर मामूली तौरसे रहती है। इस लिये ऐसा करने वाला आदमी सदा निरोग रहता है।

वर्षाका हाल। प्रातःकाल में जिस रोज बादल का रंग सफेद गहरा खाखी मायल हो तो उस दिन वर्षाकी आमद समझें। अगर बादलके सफेद और जुदे जुदे टु-कड़े दिखाई दें तो वर्षा नहीं होगी। अगर हवा पूर्व और उत्तरकी है और स्वरमें जलतत्व हो तो उस रोज निश्चय बादल होजायंगे अगर यह बांये स्वरमें है तो निश्चय वर्षा होगी अगर बादलोंका रंग पीला हो और स्वरमें पृथ्वीतत्व हो तो दिन भर बादल बने रहना अनुमान करे। अगर बादलका रंग लाल है और स्वरमें अग्नितत्व वर्तेतो वर्षा देरसे आवे। जिस दिन बादल बहुत गहरे हों और सारे आसमान पर छा जावें लेकिन स्वरमें आकाश या वायु वर्त-ता हो तो उस दिन ओला या बिजलीका भय समझे। जिस दिन उपर लिखे सारे आचरण प्रातःकाल में न हों पर सायंकाल में होंतो भी ऊपर लिखे मुताबिक समझना।

व्यवहार याने तिजारतमें लाभ अलाभ विचार

तिजारत करने वाले पुरुषके लक्षण बताते हैं, के उसको

दूसरे देश और अजान मनुष्योंसे काम पड़ता है इसलिये उसको धोका देनेकी आदत बिलकुल छोड़ देना चाहिये और अपने नफ़े के खातिर दूसरेका बुरा न सोचना चाहिये नहीं तो चाहे वह तत्वदर्शी क्यों न हो ज़रूर कर्तव्यकी सज़ा पायेगा। चाहे तौ नित्य चाहे पत्त अथवा महीना या संबत्सर के पहले दिन जिस चीज़का उसको व्यौपार करना है उसकी बाबत प्रातःकालमें विचारले। अगर विचार समय जल या पृथ्वीतत्व किसी पत्तकी आदिमें देखे तो उसी पत्तमें माल खरीदे। और जिसमें आकाश या अग्नि देखे उसी पत्तमें बेचदे। जिस पत्तकी आदिमें १ घड़ी या देर तक सुषुम्ना रहीहो वोही पत्त व्यौपारको मिटाने वाला है या उसको नुकसान पहुँचाने वाला है।

भौंचाल आदि उपद्रव या वबाई बीमारियों का फैलना। जिस पत्तमें प्रतिपदाके दिन प्रातःकाल समय एक घड़ी या इससे ज्यादा आकाश तत्व बरते तो अभ्यासी उस पत्तको भौंचाल (भूकंप) का मूल समझैं बल्कि अपना भी किसी जगह गमन समझैं। जिसपत्तकी आदिमें एक दो घड़ी तक वायुतत्व बरतै उस पत्तमें युद्ध प्रघट हो। जिसमें अग्नि बहुत देर तक बरते वह रोगोंकी खान जानना। भौंचाल आदि उपद्रव या वबाई बीमारयां अगर किसी पत्तकी आदिमें प्रकट होंतो उनका असर हलका होता है और थोड़े दिनों तक रहता है। और

जो अमावस्या या पूर्णमासी के क़रीब प्रघट हों उनका असर देर तक रहता है और बड़े भयंकर स्वरूपमें वर्तमान रहते हैं ।

स्वप्न अवस्था वर्णन ।

तमाम काम जो मनुष्य और जानवरों से ताल्लुक रखते हैं वह उनकी जाग्रत अवस्था में वर्तते हैं पर सोती हुई हालत में भी इच्छा याने सूक्ष्म शरीर चैतन्यता को धारण किये रखता है । और जब कभी सोती हुई हालत में यह इच्छा रूप शरीर मल रूपी अग्यानसे आच्छादित नहीं होता तो आदमी या जानवर इस अवस्थामें अनेक चेष्टाओंको देखता सुनता और उनको मनोवेगसे भुगतता है । इस को लोग स्वप्न कहते हैं ध्यान भी एक प्रकारका स्वप्न है इसी तरह से समाधी भी । लेकिन स्वप्न हमेशा किसी असली चीजका साया मानना जो के सिवाय समाधी के नहीं दीख सकती । स्वप्न गहरी नींदमें कभी नहीं आता । इसी तरह से जब आदमी नशेके सबब या बीमारी के सबब गाफिल हो जाता है तो उस को कुछ नहीं मालुम हो सक्ता जबआदमी गहरी नींदमें सोता है तो उस वक्त में रुधिर अनेक तरहके मलसे बोझल होता है । या तो भोजन के रससे उत्पतन्न हुए पदार्थोंसे या नशेकी चीजों के खून में मिलनेसे या तन्तु (नर्व या आसाब) या दमाग पर चोट लगनेसे आदमी या जानवर बिलकुल गा-

गाफिल रहते हैं। जानवरोंमें कुछभी होता हो उससे इस जगह हमको कुछ मतलब नहीं है। स्वप्न आदमी को बहुत थोड़ी देर दीखता है याने १० पलसे ज्यादा नहीं। मनोवेग बिजलीके मुताबिक है इसलिये लम्बेसे लम्बा स्वप्ना एक क्षण में (पलक झपकने का वक्त) खतम हो जाता है। औसत इस अवस्थाकी एक मिनट समझना। स्वप्न दाहिने स्वरके योगमें कम आता है और बांयें स्वरके योगमें ज्यादा। और दिनकी निसबत रातमें ज्यादा। रातके भी पिछले प्रहरमें ज्यादा। इसका सबब यह है कि दिनमें और सूर्यस्वरके योगमें रुधिरमें गरमी ज्यादा रहती है। अलावह इसके सूर्यस्वरके योगमें दिमाग़के दाहिने आधे हिस्सेमें खून ज्यादा जाता है। बांयें स्वरके योगमें सारी चेष्टा इसके बखिलाफ़ होती है याने बांयें स्वरके योगमें दिमाग़के बांईतरफ वाले हिस्सेमें खूनका दौरा प्राणवायू की ज्यादा मिक़दार पहुंचने से मामूली होता रहता है जिससे विचारशक्ति उत्तम प्रकार बलवान रहती है और निद्रा समयभी यह शक्ती जाग्रत अवस्थाके समान काम करती है। विचार और बुद्धिबल दिमाग़के बांये हिस्से में है इसी कारण बुद्धिमान् लोगोंने सारे जगत् के कार्य जिनका ताल्लुक़ बुद्धि और विचारसे है बांयें स्वरमें करना बताया बांयें स्वरमें स्वप्न दाहने की निसबत चौगुणी मरतबा आता है। जब कभी शरीरमें कोई व्याधि होती है तो रुधिर मैला होने से आत्माको भी उसी मुताबिक चिन्ता रहती है। जिस

के सबब बहुत भयंकर और मैली चीजें दिखाई देती हैं। और तन्दुरस्त हालत में उत्तम प्रकारकी वस्तु दिखाई देती हैं। ध्यान और समाधिमें रुधिर और आत्मा (खयालात पैदा होनेकी ताकत) शुद्ध होने से इतने प्रकारकी उत्तमसे उत्तम वस्तु दिखाई देती हैं जिनका बयान करना मुश्किल है। मामूली आदमीको स्वप्न बहुत आता है। खास कर उन लोगोंको जो ग्रहस्थ होने के सबब हमेशा चिन्तवनमें रहते हैं। ऐसे आदमी कभी तन्दुरस्त नहीं कहला सक्ते न उनके खयालात कभी एक तरफ लग रह सक्ते हैं। जो लोग अभ्यासी और स्वतंत्र याने आजाद हैं वह लोग स्वप्नकी असलियत बता सक्ते हैं। और ऐसे लोग जहां तक उनसे हो सक्ता है पेटको मलमूत्रके त्यागसे साफ रखते हैं। सूर्यस्वरके योगमें जो स्वप्न आवे उसके फलकी मयाद २ वर्ष है। और चंद्रस्वर के स्वप्नके फलकी मयाद ६ वर्ष है।

स्वप्नकी हालतमें जो दशा दीख पड़ती है वह रुधिर और आत्मा की साक्षी है। पहले यह बतादेते हैं के स्वप्नका कुछ फल होता है या नहीं सो इस प्रकार समझना के कोई आदमी अपने दिलमें यह खयाल करे के जगत् स्वप्न है दुःख सुख सब देहके साथ हैं। इसलिये जगत्की वासना भी तजदेना उत्तम है। ऐसा विचार कर अपने धन्धे में लगजावे और कुछ महीनों या वर्षों पीछे अपने पुराने इरादे को पक्का करे। और इसकी भलाई बुराई विचार

कर सन्यासी विरक्त होजावे तो यह सारी किया उस च्गाकी पैदा हुई जानना जिस वक्त उसने पहले पहल विचार किया था। यह ही हाल स्वप्नके फलका है। स्वप्न सुषुम्नाके योगमें बहुत ही कम आता है शायद हजार दफामें से पांच दफे। हां अलबत्ता असाध्य बीमारोंमें मौतके करीब ऐसा होसक्ता है जबके सुषुम्ना बहुत देर तक कायम रहती है। यह देखने के वास्ते के स्वप्न किस स्वर और तत्वमें वर्तता है। आंख खुलतेके साथही तुरत निर्णय करे। क्योंके यह नियम है के स्वप्न दीखने के बादही आंख खुलजाती है। जब कभी ऐसा विचार समय दोनो स्वर चलते दीखें तो उसमें यह निश्चय कर लेके सुषुम्ना है या आकाश। जिसकी पहचान तत्वदर्शनमें लिख आये हैं। लेकिन याद रहेके सुषुम्नाका उस वक्त प्रतीत होना यह सबूत नहीं है के सुषुम्नामें स्वप्न दीखा है। बजह (कारण) यह है के आदमी जागते के साथही या तो कोई करवट बदलता है या कीसी तरकीब से बैठता है के जिस्से सुषुम्ना स्वर पैदा होता है। जो स्वप्न जल पृथ्वीतत्वके योगमें आता है उसका फल उत्तम है। शरीर और भाग्यके वास्तें सुखदायी है। वायु और अग्निमें भयंकर पदार्थ दीखते हैं और फल शरीर के वास्ते व्याधि कारक हैं। आकाशमें वह वस्तु दिखाई देती हैं जो मोह और द्रव्यसे ताल्लुक रखती हैं। और इसी तत्वके योगमें मनुष्यको नीदमें ही वीर्य स्खलित होजाता है॥ जल पृथ्वीके योगमें जो स्वप्न दीखता है उसका फल एक वर्ष से लेकर ५

वर्षके अंदर होता है। अग्नि और वायुतत्वके स्वप्नेका फल ६ महीने में। आकाशतत्वके स्वप्नेका फल १ महीने से ३ महीने तक। सुषुम्नामें हमेशा अपना काल दिखाई देता है जिसके स्वरूप अनगिनत हैं। स्वप्ने के फलसे यह मतलबहै के जो कुछ अवस्था स्वप्नमें देखी है वह किस तरह पर और कितने दिनमें प्रकट होगी। रोगीको जो स्वप्ना आवे उसका कहा हुआ मानने योग्य नहीं।

गर्भ और गर्भिणी का बयान।

गर्भस्थिति रितुस्नान समयसे लेकर ८ दिनके अन्दर होती है। योतिषमें इसकी बाबत १६ दिन लिखे हैं। गर्भस्थिति समयसे २७० दिनसे लेकर ३१६ दिनके दरम्यान बालक की उत्पति होती है। माताकी बीमारियोंसे या गर्भपर कोई चोट फेट लगनेसे बीचमें ही गर्भ पतन होजाता है ऐसाही। दवाइयोंके असरसे जानना। किसी स्त्रीको योनि नमकके पानी या पारा मिले हुये पानीसे नहीं धोना चाहिए बल्के गर्भके दिनोमें साबुन या ठंडा पानी इस्तेमाल करना नुकसान देता है। चाहे मैथुनसे चाहे पिचकारीसे कैसभी हो स्त्री में गर्भ ठहर जाता है। जो स्त्री पुरुष सदा रोगी रहते हैं उनके सन्तानकी उत्पत्ति नहीं होती। क्योंके उनका वीर्य बहुतही कमजोर होता है। गर्भिणी को मैथुन कर्म और खटाईका ज्यादा खाना बिलकुल मना है इस्से भी गर्भपतन हो जाता है। जो पुरुष स्त्री आकाशतत्व समय सं-

गम करते हैं तो उस समय बहुत जल्दी वीर्य पतन हो-जाता है । जो कदाचित् गर्भस्थिति भी होजावे तो औलाद रोगी अल्प आयुवाली या नपुंसक होती है ।

गर्भिणी प्रश्न अक्सर करके अभ्यासी से यह पूछा जाता है के किसी स्त्रीको जिसकी बाबत प्रश्नकर्ता अपने मनमें विचारता है गर्भ है या नहीं अगर है तो क्या है इस विषयमें हम सलाह देते हैं के किसी अभ्यासी को प्रश्न कर्ताका जवाब नहीं देना चाहिये । जब तकके यातो गर्भिणी या गर्भिणी का पति प्रश्न न करे । अभ्यासी अपने तत्व और स्वरोंपर विचार कर नीचे लिखे मुताबिक जवाबदे । अगर स्वरमें प्रश्न समय पूरक है जबतो गर्भ समझै । रेचक में गर्भ नहीं । इसी तरह शून्य दिशामें गर्भ है । अगर प्रश्न कर्ता बहते स्वरकी दिशामें खड़ा हो तो गर्भ नहीं है ऐसा कहे । अगर सूर्यस्वर वर्तमान है जबतो पुरुषकी संतान होगी । नहींतो चन्द्रस्वर के योगमें लडकी पैदा होना बताना । वायुतत्व में रहा हुआ गर्भ माताको रोगी बनाता है ।

वशीकरण इसकी विधि अनेक हैं । मंत्रसे, स्मरणसे और अभ्यास से । स्मरण और मंत्रसे वशीकरन करना, कनिष्ट विधि है । और ऐसा करने वाला पुरुष मलीन चेष्टा वाला होता है । हम सनातन विधिको बतलाते हैं । जो योगका अंग है ।

जैसे पुरुष स्त्रीका संग होनेसे परस्पर प्रेम उपजता है ऐसे ही पुरुष और स्त्री स्वरके संगमसे जो जो नतीजा होता है वह ध्यान देके सुनें । जब कभी पुरुष स्त्री एकान्तमें हों जहां दीवा बत्ती तक न हो परस्पर संग विहारके समय स्त्रीको चाहिये के अपना बांयां स्वर रक्खे और पुरुष दहिना रक्खे । दोनोका ओष्ठ (होठ) मिला रहै । और नाकके अग्रभागसे अग्रभाग ऐसी हालतमें रक्खेके पुरुष स्त्रीकी जिह्वाको अपने दांतोंसे दाब कर स्त्रीका रेचक समय बारं बार स्वर अपनी नाकमें चढावे और साथही अपना स्वर रचक समय स्त्रीके नाकमें छोड़े तो लगातार ४० दफा ऐसा करनेसे आपसमें ऐसी प्रीति भाव होजायगी के जन्म पर्यंत कायम रहने की उम्मेद है । जोकदाचित् स्त्रीने पुरुष के स्वरको ग्रहण कियातो पुरुष स्त्रीके वसमें होजायगा । अगर पुरुषने स्त्रीका स्वर खैंचा है और अपना स्वर नहीं दियातो स्त्री पुरुषके वसमें होजायगी यह निश्चय मत है लेकिन एक दूसरे की बीमारी भी इस क्रिया के साधने के वक्त शरीरमें स्थापित हो जायगी के जो मृत्युकारक है । तमाम वबाई बीमारियां सांसही के जरिये से शरीरमें प्रवेश करती हैं । सो यह क्रिया उस हालत में बहुत खतरनाक है जिस हालत में रोगी का स्वर खैंचा गया हो ।

वीर्य, बल समझाते हैं । जवान तन्दुरुस्त पुरुष स्त्री से १ घडी तक मैथुन करने की सामर्थ्य रखता है । लेकिन

रोगी की ताकत इतनी घटजाती है के वह आधी मिनट तक भी संगम करने के लायक नहीं रहता। अगर किसी को इस प्रकारका बल बढ़ाना है तो आदि मत समझाते हैं के ऐसी एकांत जगह में बैठे जहां आदमी और जानवर की बोली तक न सुनाई दे। अगर विरक्त है और हठमार्ग साधन करता है जबतो उसको नाकके अग्रभाग-पे निगह रखना पड़ैगा।अगर गृहस्थी है तो आंख बंद कर-के या खुली रखके नीचे लिखे मुवाफिक साधन करना चाहिये। रात्रिके दूसरे प्रहरमें पेशाव पाखानेकी हाजत से निवृत्त होकर चाहे तो बैठा रहे चाहे बाई करवट लंबा सोजा-य लेकिन हर हालतमें शुरूसे आखिर तक दाहिना स्वर बना रहना चाहिये।

अभ्यास। मैथुन की इच्छा उत्पन्न करे। लिंगको किसी वस्तुसे स्पर्श न होने दे। बिलकुल एक तरफ सुरत रखे जिससे इन्द्री शिथिल न होने पावे। अगर इस प्रकारका अभ्यास कोई आदमी लगातार १० घड़ी तक साध सकेतो वहआदमी स्त्रीसे पांचघड़ी तक मैथुन करनेकी सामर्थ्य रखैगा जो वह विरक्त है तो वजरोली मुद्राके साधन योग्य हो जायगा। ऊपर लिखा अभ्यास ऊकडू बैठकर कभी नहीं साधना क्यों के इस आसन बैठने से ५ मिनिट के अंदर आकाशतत्व प्रकट होगा जिस समय अपने आ-प इंद्री में स्थिरता पैदा होजायगी। नये आदमी को चा-हिये के पहले पहले जितनी देर यह साधन होसके करे।

और रोज़मर्रा उसका समय बढ़ाता जाय । ऊकडूं बैठ कर हिंदूस्तानी लोग पेशाब पाखाने के लिये बैठा करते हैं लेकिन इस प्रकार सभामें बैठना हमेशा निषेध है । कारण यह है के आकाश बर्तने से कोइ आदमी सभामें माननीय नहीं होसक्ता ।

मृत्युज्ञान । मृत्युके कारण अनेक हैं। मृत्यु सब देहमें इकसार है यह ताकत सब जीवमें उत्पत्तिके साथ पैदा होती है । यह ही शिव याने कालरूप है । यह ताकत शरीर को दोप्रकारसे मिटाती है । पहल बुद्धिको बिगाड़ती है पीछे अनेक रोगोंसे शरीर को पीडित कर कर जीर्ण अवस्था प्राप्त करती है जिसका अन्त मौत कहलाता है । मनुष्यमें आयु १०० वर्षकी मानी है । ऐसे ही सब जानवरोंमें वनास्पति में धातु आदिमें ग्रहोंमें सबकी मृत्यु समय मुकर्रिर है ।

आदमीमें मौत जिस जिस तरह होती है उन सब बातों का समझाना बड़ा लम्बा काम है । इसलिये संक्षेप करके कुछ थोड़ा सा हाल इस विषयमें लिखते हैं ।

शरीरमें परिश्रम होते रहने से और उसके मुताबिक आहार न मिलने से मुल्ककी आब हवा से माता पिताके वीर्य से कुसंगसे इतनी प्रकारकी व्याधियां उत्पन्न होतीहैं के जिस की गिनती नहीं । मामूली हालतोंमें अपानके अशुद्ध होनेसे और प्राणके स्थानोंके कमजोर

होने से शरीर दुर्बल होजाता है। जवान आदमी और बच्चे इसीतरह से छोटी उमरके जानवर अक्सर प्रत्याहार और मैथुन और परिश्रम समय अनुसार न भोगने से मृत्युको प्राप्त होते हैं।

तमाम छोटी उमर के आदमी जो थोड़े दिन बीमार रहकर मरते हैं वह अक्सर आकाशतत्वके कोपसे याने इस तत्वके मुद्दत तक चलते रहने से मरते हैं। बहुत उमर के बूढ़े आदमी अक्सर करके अग्नितत्वमें अपघातको आदि लेकर कूवे में गिरकर आगमें जलकर, या युद्ध करते जो प्राणी जीव त्यागते हैं वह वायुके योगमें होता है। पृथ्वीतत्वमें शरीरको त्यागने वाला मनुष्य सिर्फ योगी है जिसकी दूसरी पहचान यह है के वह जलतत्वके योगमें पैदा हुआ होगा। और यह अनेक जन्मकी सिद्धियोंका फल है। जो लोग फेफड़े और दिलकी बिमारीसे या वबाई बिमारियोंसे मरते हैं वह सब आकाशतत्व केयोगमें शरीर त्यागते हैं। जो दस्त पेचिश जलन्धर आदि रोगसे मरते हैं उनके प्राण मुखके रस्ते निकलते हैं। जो पहले से कुछ अधम हैं क्योंके प्राणकी चेष्टा शरीरमें मृत्युसे पहले बंद होचुकती है। नासिका के द्वारसे हवाकी आमद रफ्त बन्द होचुकती है। जो लोग आकाशतत्वमें मरते हैं वह मरण समय बिलकुल बेहोश होते हैं। ऐसे रोगी ज्यादा से ज्यादा सात दिन और कमसेकम सात घंटा भुगतते हैं। अगर किसी आदमीके आठ पहर तक लगातार दाहिना

स्वांस चले या इतनी ही देरतक बांया तो वह मनुष्य रोग-को जरूर प्राप्त होगा। जिसके फलसे तीसरे वर्ष मरजायगा जितना ज्यादा समय कोई स्वर या तत्व जारी रहेगा और बाकी देर उसके मुकाबले का नहीं चलेगा उतनी ही जल्दी मौत होगी। बूढे आदमी अक्सर मौतके दो तीन दिन पहले कभी कभी एक पक्ष पहले अपने बदनमें कमजोरी मालुम करते हैं। उसी दिनसे उनकी भूख कम प्यास ज्यादा और गफलत रहती है। किसीको कब्ज और किसीको दस्त लगजाते हैं। मौत के ४ घड़ी पेश्तर शरीरमें शोक और मोह एक साथ पैदा होते हैं। और घबराहट शुरू होती है। हिम्मत कम होजाती है यह हालत सुषुम्ना स्वरके चलने से होती है। धीरे धीरे शरीरके सारे अंगोंका प्राण निकलता है। ऐसे वक्तमें सिर्फ वोही लोग ईश्वरका स्मरण या भजन कर सक्ते हैं जो हमेशा अपनी जिन्दगीमें भलेकाम करते हैं। और ऐसा क्रोड़ों आदमीयों में किसीमें देखा जाता है। नहीं तो इस अंतसमयमें आंखोंसे अश्रुपात (आंसू) निकलते हैं। वाणी बंद हो जाती है। आंख खुलीकी खुली रहजाती है। ऐसा अक्सर गृहस्ती लोगों और खासकर कृपण मनुष्योंमें देखा जाता है। जिस मनुष्यके अन्तसमय सुषुम्ना वर्तने पर भी परमात्माका स्मरण जारी रहता है वहही जलतत्वमें जन्म पाकर और अपनी सारी जिन्दगी को हरिभजनमें प्रीति लगाकर मुक्त होते हैं। जो प्राणी वायुतत्वके योगमें अकालमृत्युसे मरते हैं उनका जन्म अग्नितत्वमें होना निश्चय किया गया है।

और जो आकाशतत्वके योगमें मरते हैं वह निश्चय भू-लोकमें जन्म लेंगे और कर्मानुसार योनि भोगेंगे ।

इस मोके पर हम वह हालत बतादेते हैं जिसको शरीर सुषुम्नाके योगमें भुगतता है । और इसको पहचानने और तजरबा करनेके वास्ते गृहस्थी और विरक्त दोनो अच्छीत-रह यादरखें ।

मामूली हालतमें सुषुम्ना इतनी कम देर रहती है के जिस का असर शरीरधारी को मालुम नहीं पड़ता अलबत्ता योगीको प्राणायाम समय और गृहस्थीको चलते फिरते दौड़ते परिश्रमके काम करते बोझ उठाते और कसरत करते या मैथुन समय मालुम पड़ता है के जिस वक्त में अगर कुम्भक के जरिये प्राण को रोका नजाय और चेष्टा शरीरकी बंद न किई जायतो भयंकर रोगही पैदा नहीं होते बल्के शरीरसे प्राणही जुदा होते हैं । सुषुम्ना स्वरके योगमें बुद्धि-विचार नहीं रहता । जैसे हमने प्रत्यक्ष में महाभारत सुना है वह ही हाल इस वक्त पांचो तत्व याने पांडवोंका सा और उनकी प्रकृति याने द्रौपदीका सा और कौरवके समान इस शरीरका होता है । देह बिलकुल निर्बल होता है सुषुम्नाको जानना ही शरीरका और मृत्युका ज्ञान है । उत्पत्तिसे लेकर सारी जिन्दगी भरमें जब कभी यातो प्राणायामसे या परिश्रम से या स्वभाविक सुषुम्ना स्वर बर्तता है तो उस-की हवा नाकसे बाहर २४ उंगल तक निकला करती है

और सारे शरीरमें पांचोतत्वका बल इकसार होनेके सबब कोई तत्वका लक्षण समझमें नहीं आसक्ता इस वक्त की प्रार्थना करी हुई ऐसीतरह कबूल होती है जैसे किसी दुखियाकी जो वस्त्र और अन्न वगैर या जाड़े गरमी से पीड़ित और बिलकुल अपाहज हो । जब मरण समयमें सुषुम्ना चलती है तो खूनका दौरा बंद होते रहने से स्वर निर्बलताको प्राप्त होता है और नाकसे ४ अंगुलसे जियादा बाहर नहीं आता और आखरी वक्तमें तो बिलकुल मालुम नहीं होता येही फर्क पहचाननें के लायक है जो बेशुमार बूढ़े आदमियोंकीमौतके वक्त समझमें आसक्ता है ।

सवाल—क्या जरूरत है के कोई काम दाहिने स्वरमें कोई काम बांयें स्वरमें करे । क्या कोई नुकसान होसक्ता है । अगर कुछ लाभ होतो क्या ।

जवाब—तमाम परिश्रमके काम जिनमें हाथ पांवकी महिनत दरकार है अगर चन्द्रस्वरमें किये जायं तो इसलिये नुकसान होगा के दाहिने अंगमें खूनका दौरा उस वक्त सुस्त हैं इसीतरहसे बुद्धि और विचारके काम अगर दाहिने स्वरके जोगमें किये जांयतो उस वक्त दिमागके बांये हिस्सेमें खूनका दौरा सुस्तहोनेसे विचार अधूरा रहजायगा ।

विचारशक्तिकी जगह और तमाम ज्ञानइन्द्रियोंका ताल्लुक बडे दिमागके उस नीचेवाले हिस्सेसे है जो भृकुटीके पीछे मुकाबिलमें भृकुटीसे अढाई इंच पीछे है। इसको अंग्रेजी में ओपटिक्थलमस कहते हैं। जो लोग त्रिकुटी यानें भृकुटी में ध्यान रखते हैं उनमें इसस्थान पर जोर पहुंचने से और उतनी देर जितनी देर वह ध्यान करसक्ते हैं इस मुकाम पर खूनका दौरा खूब जोरसे होता है याने वहां खून बहुत पहुंचता है और नरव याने असबकी भी खूब परिवर्श होती है। यहही कारण है के जो लोग भृकुटी में ध्यान रखते हैं वह तमाम सिद्धियों को और पूर्ण अभ्यासको पहुँच जाता है और इसी शक्तिके बढ़ने से मनुष्य उन सारे पदार्थोंको समाधि अवस्थामें विचारता और अन्तरिक्षमें देखता है। अब हम उस शक्तिका बयान करते हैं जो परिश्रम के सारे कामोंमें मदत देती है और के आदमी की हाथ पांवकी महनत से वह शक्ति चैतन्य रहती है। इस मुकामको जोके पहले से पीछे की तरफ है कोरपसइसट्राईएटम कहते हैं। महनती मजदूर लोगों में यह ताकत कुदरती तौर से बनी रहती है। अभ्यासीमें और उनलोगोंमें जो परिश्रमके काम कम करते हैं उनमें यह शक्ति भी कमजोर होजाती है। जो लोग बुद्धि याने विचारके काम बांयें स्वरके जोगमें करेंगे तो उनका काम ऊपर लिखे कायदे के मुताबिक संपूर्ण होजायगा। ऐसे ही दाहने स्वरके जोगमें जो लोग परिश्रम के काम करते हैं उन

कामोंका नतीजा अच्छा होता है। इसके उलटा करने में मनुष्य रोगी होजायगा। तमाम कामोंका अनुमान याने यह विचारना के कौनसे काम कौनसे स्वरमें किये जावें हरेक आदमी अपनी अक्कलसे विचारले।

सत्ताईसवां प्रकर्ण राजयोग वर्णन

योग एकताकूं कहते हैं। शरीर आत्मामें और आत्मा परमात्मा में लय होना यह ही योगका ज्ञान है। क्रिया भेद याने मुख्तलिफ साधनोंमें इस के सोलह नाम हैं जिनमें से हर एक को योगकी कला कहते हैं। कृष्णचन्द्र जी महाराज सोलह कलाओं के ज्ञाता माने गये हैं। इनको कोई योगीन्द्र और कोई अवतार करके मानते हैं। इसी तरह से राजा जनक जिनको ज्ञान योगकी प्राप्ति हुई ज्ञानी करके मशहूर हैं। ज्ञान से वैराग्य उत्पन्न होता है। वैराग्यसे जगतकी वासना बहुत कम होजाती है। योगीको शरीर और आत्माकी शुद्धि रखना याने शुद्ध आचर्ण वाला होना वेद और शास्त्रको पढ़के या सुनके तजरबा उठाना। जितेंद्री और स्वतंत्र रहना सबसे जरूरी बात है। सबसे बड़ा साधन आत्माके शुद्ध करनेका यह है के सत्यवादी हो और हृदयमें दया रक्खे। किसी जीवको न सतावे। अब शरीर का सोधन बताते हैं के हमेशा महनत मजदुरी करके खाय कभी दूसरेसे याचना न करे जिसका मतलब यह है के अपने आपको कभी

कम हिम्मत वाला न बनावे। दूसरे के पुरुषार्थसे अपना पेट न भरे। आज कल फकीरोंकी तादाद इतनी ज्यादा होगई है के उनमें बहुत ही कमलोग ऐसे रहगये हैं जो अपने जाहिरी स्वरूपके मुताबिक शुद्ध हृदय वाले होते हैं। यह हाल सारे मुल्कोंमें कमोबेश भुगत रहा है। एक मुश्किल यह लगी हुई है के ऐसे लोग कुछ न जानने पर भी अपने आपको सबसे उत्तम प्रकट करना चाहते हैं। अगर कोई दर असल उत्तम है और गुणी है तो वह अपने आपको इतना दरजे छुपाना चाहता है के उसके गुणकी किसी गृहस्थी साधुको खबर होना तो दरकिनार उसके स्थानतकका पता लगाना मुश्किल है। इसलिये ऐसे अभ्यासीसे किसीको फायदा नहीं पहुंच सक्ता। इन हालतों में यहही बात जरूरी है के जो पुराने महात्मा अपना उपदेश छोड़गये हैं वहही नित्य विचारने और तजरबा उठाने लायक है। सैकड़ोमें से कोई एक दो उन तजरबोंका समझने वाला होता है बाकी सब भेड़ा चाल पर चलने वाले हैं। दूसरा सबब उपदेशके न समझने का यह है के बहुतसे साधु जो बे लिखे पढ़े हैं वे अपना पेट भरने के खातिर इतनी तरहकी तरकीब काममें लाते हैं के जिनसे दुनिया का रुपैया पैसा ही नहीं लेते बलके उनके प्राणभी हरलेते हैं। उनमें से २ तरकीब यह हैं एकतो अपने आपको वैद्य मशहूर करना। दूसरे हठयोगका आचार्य बनना। इन तरकीबों से

गृहस्थी साधुओंका बहुत सत्कार करते हैं लेकिन आखिर में वह गलत साबित होनेसे और अपना माल लुटाने के सबब पछताते हैं। हठयोग साधना गृहस्थीको अधिकार नहीं। अगर कोई भूल के इसका साधन करेगा तो उसको रोगकी प्राप्ति होगी। योगकी कलाओं को नीचे लिख कर समझाते हैं। जिनमें से किसी एक पर दृढ़ विश्वास होनेसे और साधते रहने से मनुष्य की मोक्ष है।

नं० १ **क्रियायोग** इसमें मूर्ति आदिका पूजना व्रत करना संध्या और शरीर सोधन गृहस्थधर्म शामिल हैं।

नं० २ **ज्ञानयोग** सृष्टीके सारी फैली हुई रचना से जो कुछ उपदेश याने तजरबा हासिल होसके उसके जरिये अपने बुद्धिबलको बढा कर उसके मुताबिक काम करना इसमें मनुष्य के सारे कायदे कानून शामिल हैं।

नं० ३ **चर्यायोग** अनेक मतोंसे साधुओं से जुदे जुदे देशके मनुष्यों से जो कुछ वार्ता विचार मिले उससे अपने तजरबे को बढ़ाना। तमाम पुरुषार्थी मनुष्योंके मुताबिक होने की कोशिस करना।

नं० ४ **हठयोग** शरीरको साफ रखने के लिये षटकर्म का साधन। रुधिरशुद्धि के वास्ते प्राणायाम। आत्माकी शुद्धि के लिये ध्यान और समाधि। कर्मेन्द्रियोंको रोकने के वास्ते आसन। और ज्ञानइन्द्रियों को रोकने के

वास्ते एकान्तस्थान नियत किये गये हैं।

नं० ५ **कर्मयोग** असलमें क्रियायोगका अंग है। इसके समझानेका अभिप्राय यह है के मनुष्य जितने काम करे वह सब परोकारू हों। अपने शरीरको सुख देकर दूसरे जीवको क्लेश न पहुंचावे। अपने को सदा असमर्थ समझ कर ईश्वरमें भरोसा करे।

नं० ६ **लययोग** इससे यह मतलब है के अपनी मौतको सदा निश्चय रखके उस परमात्मामें लय लगावे जिस में यह देह समाजायगा। और नित्य ऐसाही अभ्यास रक्खे।

नं० ७ **ध्यानयोग** एकान्तमें बैठ कर ईश्वरकी रचनाओंका स्मरण करना। ध्यान अनेक प्रकारके हैं। सबका अभिप्राय यह है के जो कुछ अनुचित कर्म किये जाते हैं उनको बुरा मान कर आगेको न करना। पुराने के लिये क्षमा चाहना और ईश्वरकी लीला देखते देखते उसमें समाजाना।

नं० ८ **मंत्रयोग** मंत्र क्रोडों हैं यह एक किस्मका वाणी सहित कर्म है। इसकी सिद्धि कभी भी नहीं होसक्ती क्योंके यह कर्म वासना को दीर्घ करताहै। तंत्र याने टोना भी ईसमें शामिल है। क्रोधी और मूर्ख इसी जंजालमें अपना शरीर होम करते हैं। सिद्धि उस आदमी को हो सकती है जिसका वाक्य सिद्ध है।

नं० ९ **लक्षयोग** तमाम उपदेश जो अपनी उमरमें ग्रहण किया है उसको आप वर्तना और उसकी सचाई और झूठको जांचना ।

नं० १० **वासनायोग** इसका यह प्रयोजन है के जो खोटी वासनाहै याने जिन कर्मोंकी इच्छासे शरीर और बुद्धिका नाश हो उनको त्यागने का अभ्यास करे ।

नं० ११ **शिवयोग** हरवक्त अपनी मोतको याद रखना और विचार पूर्वक उन युक्तियों को काम में लाना जिनसे मौत टलती है ।

नं० १२ **ब्रह्मयोग** विचारसे सारे मायामय पदार्थोंको पिछानकर उनके कर्तारको खोजनेकी कोशिस करना । और अपने मनसे द्रोह याने दुश्मनी को निकाल देना और सब जीव पे दया रखना यहही ब्रह्मज्ञान है ।

नं० १३ **राजयोग** गृहस्थधर्ममें रहते रहने ईश्वरकी आज्ञावोंका पालन करना काया और बुद्धिको निर्मल रखना सत्यवादी होना लक्षण हैं ।

नं० १४ **सिद्धियोग** अपने पराक्रमसे उन वस्तुवोंको प्राप्त होना जो मामुली आदमियों में नहीं लक्षित है । यह भाषाविद्या और देशांतरगमन से हासिल होती हैं ।

नं० १५ **अद्वैतयोग** परमेश्वरको सर्व समर्थ मानकर

उसमें अपनी भावना बढाना और अन्यपदार्थों को अपने समान जीव समझ कर मोह हटाना और उनसे याचना न करना मतलब है ।

नं० १६ **क्रियायुक्त प्रयोग** यह भी कर्मयोगका अंगहै । अपने मनके संकल्प परमात्मामें लय करना और सारे कामोंका आरंभ और समाप्ति और युक्तिसाधन उसी कर्तारके आश्रय जानना ।

अठाईसवां प्रकर्ण हठयोग वर्नन ।

यह विद्या बहुत सारी युक्तियोंका समूह हैं । इसके गुरू याने अधिष्ठाता शिव याने काल रूप भगवान हैं । और इस उपदेशका मत सदा निरोग रहकर मौतको टालना है । इसलिये हम सबसे पहले महादेव और उसकी पूजाका वर्नन करते हैं । महादेव याने शिवलिंग कव्वेको कहते हैं । जो हलकमें लटकता है अंग्रेजी में इसको यूविगुला कहते हैं । इस की पूजनसे मतलब खेचरी साधन है । और ध्यान से मतलब वह समय है । के जितने कालके पीछे इस की सिद्धि हो सकती है । पूजन की समाप्ति पर गाल को फुलाकर बम बम बोलना या जीभको बाहर निकाल कर चारों ओर घुमाना और त्रिकुटीको देखना इस के लिये निहायत जरूरी बात है । के वह समाधि उतरने पर अपने इन अंगोंकी जांच कर-

लेता है । कि यह निकम्मे तो नहीं होगये हैं । क्योंके अ-गर इन अंगोका फालिज यानेलकवा होगया है तो योगी ऊपर लिखे मुताबिक चेष्टा नहीं करसकेगा । गा-लका बजाना या मुंह फुलाकर शब्दनिकालना गृहस्थी को या सभामें बैठकर ऐसा करना मना है । अगर गृह-स्थीको अपने चहरे के ऊपर लिखे मुताबिक जांच करने की जरूरत है तो एकान्त में नित्य प्रातःकाल शीशेमें अपना मुख देखें ।

हठयोगको अष्टांगयोग कहते हैं । इसका साधने वाला हमेशा मजबूत बदनवाला और जवान ब्रह्मचारी और विरक्त होना चाहिये । जिसका हृदा दया वाला और दुनयांके तजरबे से भराहो । योगीका स्थान बस्तीसे १।२ कोस दूरहो । वहांकी आब हवा गरम न हो । आस पास में वृक्ष और जलका स्थानहो । खाने पीने को उत्त-म बनास्पति याने फलहों । योगीको सब प्रकारके अन्नका त्याग लिखा है । कोई फल जो कच्चा हो सो कभी न खाना चाहिये । जितने दिनों तक योगक्रिया करे सिवाय गौके दुग्धके और आहार न पावे । चाहे दुग्धहो चाहे जल हमेशा बांये स्वरमें पीवे । इसके उलटा करनेसे मल-मूत्रके त्यागमें मुश्किल होगी । योगकी चाहे कोईसी क्रिया हो भोजन पानेके समय से लेकर ८ घण्टे के अंदर कभी नहीं करना । जब अन्न मेदे(इस्टोमक)से पच कर आंतमें न उतर जाय उस वक्त तक कोई साधन करना

रोग पैदा करेगा। हमेशा शरीर सोधन क्रिया गुरुके सन्मुख करे। अगर गुरु उसक्रियामें पूर्ण नहीं है तो उससे उपदेश न ले। ध्यान और समाधि हमेशा गुफामें करे जो दो गज लंबा और इतना ही चौडा और ऊंचा होना चाहिये। उसका द्वार छोटा होना चाहिये और अंदरसे बंद करके बैठे। जहां मनुष्य और जीव जन्तु की आमदरफ्त न हो। सबसे पहले मौतका भय त्यागे। और अपने विचारमें दृढ हो। मान बडाई हिंसा मनोरथ आदिको त्याग दे। हमेशा रातके पहले पहरमें सोया करे भोजन दिनके दूसरे पहरमें करे। और नित्य कमसे कम १ घडी तक प्रात:काल समय खुली हवादार जगहमें टहलाकरे। नित्यस्नान करे किसी जगह शरीर पर बाल न रह ने दे। जिससे ध्यान समय खुजली वगैरा न सतावे। मधुर वस्तुओंको ग्रहण करे। तमाम खट्टे पदारथौं को त्यागदे। जो केवल दुग्धसे पेट न भरे तो घृत या सहत को चाहेतो मुखसे ग्रहण करे चाहे गुदा और लिंगकी ओर से चढा कर पचावे। ताकृतके वास्ते मैथुन करके स्त्रीका रज खैंचे लेकिन यह क्रिया राजयोगियोंके लिये है। जो किरजा और वीर्य के स्खलितहोतेही योनिमें मोजूद रहते रहते लिंगद्वारा खैंचलेते हैं यहही बजरोलीकी सिद्धि कहाति है। इस जगह पर रजसे मतलब वोह पतला लुआबदार माद्दाहै जो स्त्री के मैथुन समय योनिसे निकलता है। योगी को भोजन पाने के १ घडी पीछे खाये पीये को

कै (वमन) के रस्ते निकाल देना चाहिये। इस क्रिया को गजकर्म या उखाल कहते हैं। आदमी के बदन में जल और आहार इखट्ठा मिलकर मेदे के अंदर खट्टारस मौजूद होने से जल्द ही अच्छी तरह घुल जाते हैं और उन के वारीक जुज १०मिनटके पीछे हीभापकी शक्ल में होकर खूनमें मिलने शुरू होजाते हैं। योगी १ घड़ी के पीछे इस लिये शरीर से त्याग देते हैं के भोजन-के सबसे पहले उत्तम रसको ग्रहण कर लेते हैं और वाकी को यह समझ करके कि यह बचा हुवा पदार्थ आंतमें जाकर रस और मल बनावेगा जो कि शरीर सोधन समय कठिनताई पैदा करेंगे त्यागते हैं।

योगके जुदे जुदे अंगोंका वर्नन करते हैं।

नं० १ **यम** । सत्यवादी और दयालु होना जितेंद्री और शान्तहोना यह लक्षण सर्वोपरि हैं। क्षमा योग की जड़ है और क्रोध योग की जड़ को उखाड़नेवाला है।

नं० २ **नियम** । शास्त्रों का विचार, अपने से बड़े की और गुरु की और सत्संगी मनुष्य की सदा टहल करना। संतोष में रहना इंद्रियों का स्वाद त्याग देना। जो कुछ अपने में बुद्धि और ज्ञान है उस्से जगत का भला करना।

नं० ३ **आसन** । इनकी संख्या बहुत है। जिसको जिस तरह से उठने या बैठने की जरुरत पड़ी उन्होंने अपना

तजरबा दुनियांके वास्ते रख छोड़ा है। लेकिन जो जरूरी हैं उनका प्रचार हमेशा के वास्ते कायम रक्खा है। और वह यह है। गृहस्थी और नये अभ्यासी के वास्ते स्वस्तिका मयूर। और पश्चिमतान हैं। योग अभ्यास के वास्ते सिद्धआसन। पद्मासन। सिंहासन। और भद्रासन हैं।

नं० ४ प्राणायाम। यह क्रिया शरीर के रुधिर को शुद्ध रखने के वास्ते की जाती है। योगी का तात्पर्य इस क्रियाके साधने से यह है के रुधिरको शुद्धकरके कुंभकद्वारा प्राणोंकी स्थिति शरीरमें रखे। और इस तरह इंद्रियोंको निश्चयकरके ध्यानके सुखको भोगे।

नं० ५ प्रत्यआहार। भोजन बासी और ठंडा कभी न खाना क्योंके ऐसा आहार पेटमें वायु (गैस्) को वढाता है और आलस्य पैदा करता है। भोजनका अनुमान ६ छटांक या १६ ग्रास है। तमाम प्रकारके अन्न मलको वढाते हैं इस लिये त्यागने योग्य हैं। सारे हरे शाक और ज़मीकंद वायुको बढाते हैं। इस लिये निषेध हैं। मांस और मदिरा शरीर और बुद्धी दोनोंका नाशकरने वाले हैं। और दयाको कमती करने वाले और क्रोधको उपजाने वाले हैं। दही, छाछ, चणा, गेहूं, लवण, मिरच, आदि वस्तु, वीर्य को क्षीण करने वाली चीजें हैं।

नं० ६ धारणा। इसके जरिये उन पदार्थों पर मनुष्य-

को ताकत हासिल होगी जिसका उस ने अपने मनमें वि-चार और संकल्प किया है।

नं० ७ **ध्यान**। ध्यान से उन सब पदार्थोंकी सिद्धि होती है जिनकी धारणा की गई है। और यह अनेक रीति से सिद्धि होते हैं जिनका बयान आगे होगा।

नं० ८ **समाधि**। इस हालतमें मन एक ऐसी जगह लय होता है जहां जगत वस्तु का खोज नहीं। और सि-वाय आनंदके दूसरी चीज नहीं। आनंदसे मतलब यह है कि उस अवस्थामें जगतके पदार्थोंकी वासना उत्पन्न नहीं हो सकती जो के दुःख का मूल है।

षट्कर्म वर्नन।

हठ योगकी सारी क्रिया वगैर मलमूत्रके त्यागे निष्फल हैं। इस लिये सब से पहले इनकी साधन विधि बतलाते हैं।

नं० १ **बस्ती**। शरीरके मलमूत्रको त्याग करके नित्य-प्रातःकाल समय जलमें ऊकडू बैठकर जिसमें कमर डूबीहो शरीरसे वस्त्रको उतारे यह जगह बिलकुल एकान्तकी होनी चाहिये। फिर गुदाके रस्ते चाहेतो खोखले बांसकी नलीको चिकनाई से मुलायम करके चाहे रबड़की मोटीनली जिसका कुतर (भीतरकी चौडाई) याने डायामिटर आध इंचहो। लंबाई १२ अंगुलसे १६ अंगुलहोवे गुदामें आहिस्तासे

प्रवेश करे । गुदाको संकोचन विकोचन करे और पेटको सुकेड़े और फैलावे । जिस वक्त पेट सुकेड़े उसी वक्त गुदाको सुकेड़े और पेटके फुलाने पर गुदा-को खोले । जोरसे वायु को नीचेको धका दे इतना जोर करे कि अपान हर धक्केके साथ गुदासे निकलती रहे । संकोच करती वक्त इस बातका खयाल रक्खे के नली या रबड़का मुंह जलसे बाहर न रहे । ऐसे नित्य करने से जल गुदा में चढ़ने लगजायगा । जितनी शक्ति हो उतना चढ़ावे और पेट पर जोर न दे । जब पेट भराहुआ मालुम दे तो उस वक्त न्योलीकर्म करे जिसका आगे बयान होगा । ऐसा करनेसे आंतका सारा हिस्सा धुलजायगा । यह चढ़ाया हुआ पानी जलसे निकल कर ४० गज के फासले पर दूर चलकर इस तरह से त्यागे कि दोनों हाथ घुटने पर रखकर सिर सामने को झुका रख कर खड़ी हालत में हलकी रीति से पेट को अंदरकी तरफ दबावे । अगर कुछ शेष जल मालुम दे तो पेटको हतेलीसे दबाकर निकाल दे । यह क्रिया एक दफा दो दफा तीन दफा करे जब तक पानी शुद्ध न निकले । नये अभ्यासी को यह क्रिया गुरूके सामने करनी चाहिये । पानी हमेशा निर्मल हो और उसमें यातो एक माशा न-मक या आंवलेका चूर्ण ४ माशा मिलावे जलकी गरमाई गरमी के मोसममें कुछ कम और जाड़में १०० दरजा फैरन-हाइट् होना चाहिये । याने ऐसा गरम जैसा शरीर सर्वदा रहता है । जलकी मिक़दार दो सेर से ४ सेर तक चढ़

सक्ती है। आदमियोंको औजारोंके जरिये पानी या दवा चढ़वाना नहीं चाहिये। क्योंके इस हालतमें आंतकी ताकत कम होजाती है और दस्त लग जाते हैं। बस्ती अनेक भांतिकी है ऊपर लिखे कायदे मुताबिक पवन बस्ती या औषधि उदरमें ग्रहण की जाती है। जिनका आधार मूलको संकोचन विकोचन और पेट को ढीला छोड़ने पर समझना। जलका परित्याग उड्डयानबन्ध पर और उसका उदरमें कायम रखना न्योलीसे जानना। बस्तीकर्मसे उदर और हृदयके रोग निवृत्त होते हैं। बस्ती अच्छी प्रकार न हो तो पेट फूलकर मौत हो सक्ती है। बस्तीकर्मको गणेशक्रिया कहते हैं। और यह ही सब क्रियाओंका मूल जानना।

नं० २ **न्योलीकर्म**। पद्मासनसे, या मृतकआसनसे ऊकडू बैठकर, या खडेहोकर, इस प्रकार कि दोनो हाथ दोनो घुटनोसे लगे रहें रेचक करके आरंभ करे जिससे पेट हलका नरम रहे। पहले पहले पेटको शक्ति अनुसार कमरकी तरफ पीछेको सुकेड़े मूलबन्ध करे याने खूब जोरसे गुदाको संकोचन करे। पेटको आगे पीछे लफावे जिसके पीछे दाहिने बांये नलोंको घुमावे। जितना अभ्यास बढेगा उतनीही इस क्रियामें मदद मिलेगी। मूलबन्ध उड्डयानबन्ध ही कुंडालिनीको जगाते हैं याने अपानको गुदासे खैंचकर कण्ठ पर्यंत चलाते हैं। उड्डयानबन्धमें अपानको बहुत गरमी पहुँचती है। और वायु हलकी और शुद्ध होती हुई ऊपरको चलती है जिसको योगमें षटचक्रका ऊर्ध्वमुख

होजाना कहते हैं यह क्रिया रेचककी है। औरपूरक के शुरू होने से पहले खतम होजाती है। पूरकको सुर और रेचक-को असुर कहतेहैं। सो यह क्रिया असुरके बलसे सिद्ध हुई है लेकिन इसका लाभ सुर याने प्राणको मिला है वह लाभ समाधि कहाता है। न्योलीकर्म करते हुये सिवाय पेट के शरीर का कोई अंग न हलना चाहिये इसी क्रियाको आंत बिलोवणा कहते हैं। वस्ती और न्योलीके सिद्ध होने पर जो लोग गुदा या लिंग द्वारा वायु या उत्तम पदार्थ जैसे जल, घृत, सहत, चढ़ाकर शरीरमें पचाते हैं याने रुधिरमें मिलालेते हैं जो कि कुदरती तरीके से होता है तो ऐसे योगीको भूख,प्यास,शरदी, गरमी, नहीं व्यापेगी। न्योलीकी सिद्धि जब जानना के योगी अपने नलोंको (आंतोंको) गुलाईमें घुमा सके। न्योली उन लोगों से जिनका बदन मोटा फूला हुआ है या किसी प्रकारका उदर रोग है होना मुश्किल बातहै। वस्ती और न्योली-कर्म उदरमें अन्न मौजूद होनेके वक्त नहीं करना चाहिये नहीं तो उलटा पेटमें दर्द चलजायगा।

नं २ **नेती**। मोमके जरिये मोटा तागा मुलायम किया जाता है। फिर इस तागेको नाकके दाहिने नथनेमें दाखिल करके मुंहमें से निकालते हैं। फिरइसी तौर बांये में से बारी बारी दस बीस दफा ऐसाही करते हैं। कोई कोई आदमी इस क्रियाके बाद गरम जल या घृत नाकके द्वारा ही पीते हैं। इसका साधने वाला त्राटकको जरूर सिद्ध

कालेगा । आंखकी जोति बहुत बढ़जायगी । आंख, नाक और दिमागकी सारी बीमारियां दूर होजायगी । इस अभ्याससे छींकका आना बंद होजायगा । यह क्रिया नित्य प्रातःकाल करना चाहिये । जो लोग यह खयाल करते हैं के चन्द्रमा और बिन्दुका स्थान मस्तक है और सूर्य याने अग्निका नाभि इसका यह अभिप्राय है कि थूक जो अमृत या बिंदु है हमेशा सब आदमियोंके मेदे में पड़ता रहता है । जहां तेजाबी खासियतवाला गरल रूप रस है । यह दोनो रस बखिलाफ तासीर वाले हैं इस लिये अमृत इस अग्निकुंडमें पहुंचा हुआ बेकार होजाता है। अगर यह बिंदू याने थूक मेदेमें जानेसे या मुख या नाक के द्वारा निकलनेसे बचाया जाय तो दीर्घायु करता है जिसकी सहज तरकीब यह है के जीभको मोड़कर निस दिन तालूसे मिलाये रखना चाहिये । येही साधन निद्रा जीतनेका है । इस क्रियासे बिंदू इसी ठौर जब (लवलीन) होने लगजायगा और नींदका अभाव हो जायगा । नेतीक्रियामें तागा १२ अंगुलसे १६ अंगुल तक होना चाहिये ।

नं ४ धोती । लंबा टुकडा च्यार अंगुल चोड़ा बहुत उमदा मजबूत बारीक कपड़ेका जिसकी लंबाई १६ हाथसे १७ हाथ तक होनी चाहिये । आहिस्ता आहिस्ता पानीमें भिगो भिगो कर निगलता रहै । जब यह बाहर

थोडासा रहजावे तो न्योलीकर्म करे जिससे यह कपड़ा आंतकी तरफ रुजु होजाय और मेदेके उस सूराख को खोलकर जो आंतकी तरफहै आंतमें प्रवेश करे और आगे को चलता जाय यहां तक के यह कपड़ा सारी आंतोमें से होता हुआ गुदासे निकल आवे । यह सिद्धांत जैसा सुननेमें आताहै वैसा लिखके दिखाया है । हमारी रायमें यह क्रिया आज कल किसी मनुष्यसें ऊपर लिखी भांति सधना बड़ा कठिन है । इस साधनके आदिमें ही मुंह और मेदेसे खूनका आना शुरू होजाता है । सारा मुंह और हलक सूजजाता है । और दम घुटकर मौत हो सक्ती है । धोतीके मुकाबलेकी क्रिया शंखपखाल है । जिसका अभिप्राय यह है के मुखसे बहुतसारा गरम जल पीकर और उसको जरा देर उदरमें ठहरा कर गुदासे निकाल देना । जिससे कुंडलिनीके ६ चक्र याने गिजा की तमाम नाली ऐसी साफ हो जावे जैसे धोबी के घर का धुला हुआ कपड़ा निर्मल होता है । जलको पीकर न्योलीकर्म करते हैं जिससे यह जल आंतमें उतरजाता और फैल जाता है । गजकर्म और शंखपखालमें यह फर्क है कि गजकर्ममें पानी मेदे से ही उलटा मुख द्वारा निकाला जाता है ।

नं ५ ब्रह्मदातुन । यह कर्म हृदय रोग मेदा और जिगरके रोगोंको दूर करनेके वास्ते किया जाता है । दांतुन

किसी दरख्तकी मुलायम छाल या शाखाकी ऐरण्डके दरख्त की या खडकी नलीकी सवाहाथ लंबी लेना चाहिये । यह ध्यान रहै के दांतुन हमेशा वहुत चिकना और वगैर गांठ के होना चाहिये और टूटने वाली न हो । मुंह के रस्ते मेदेमें पहुंचावे और वहां हलकी रीतिसे हला कर मुंहसे आहिस्ता से निकाल ले । जिससे सारा मैल मेदे याने इसटोमक् का और खराव पित्त जितना उस वक्त मौजूद होगा सव मुखद्वारा निकल जायगा । और इस क्रियासे सारा शरीर हलका पडजायगा । नया अभ्यासी वजाय दांतुनके अपने हाथकी अंगुलियोंसे यह क्रिया किया करे ।

न० ६ त्राटक । जिन आदमियोंने ऊपर लिखी पांचों क्रिया साधली होंय उसको यह उत्तम क्रिया फलदायक होगी और सारी इंद्रियोंके वेगको रोकने में समर्थ होगी । इसी के साधने से समाधि सिद्धि होगी । जव नासिकाके अग्रभाग पर निगह ठैहराने की पूरी सामर्थ्य हो जावे याने कम से कम ५ घड़ी तक की तौ भ्रकुटी के वीचमें निगह रखने की युक्ति साधे । इस को करते रहनेसे समाधि प्राप्त होगी ।

आसन साधन ।

जो आसन सवसे ज्यादा जरूरी और सर्वकालमें सुखदाई है और कि साधु और गृहस्थी दोनोंके लिये हितकारी है रोगकी हालतमें साधने से रोगकी निवृत्ति होती

है । और तन्दुरस्त हालतमें अभ्यास करते रहनेसे मनुष्य योग्यताको प्राप्तहोगा ।

नं १ स्वास्तिकासन । बांई जांघके अर्द्ध भाग पर दाहिना पांव और दाहिनी जांघके अर्द्ध भाग पे बांया पांव रहे । दोनो एड़ियां जांघके अंदर वाले हिस्से पर रहें । दोनो हाथोंकी हथेलियां घुटनोपर रहैं । कमर और गरदन बिलकुल सीधी रहैं ।

नं २ मयूरासन । यह आसन हमेशा उस वक्त साधना चाहिये जब मेदा याने इसटोमक् अन्न और जसेल खाली हो । दोनो हाथकी हथेली धरती पर टिकी रहें । दोनो कूहणी याने ऐल्वो पेटके ऊपर वाले हिस्से पर लगा कर पांव सीधे आकाशकी तरफ रखे जैसे मोरके पंख नाचती वक्त होते हैं ।

नं० ३ पश्चिमतानासन सीधा बैठकर दोनो पांव लंबा पसारे रहे पंजोंकी अंगुलियां ऊंचे को रहैं आहिस्ता आहिस्ता झुक कर दोनो हाथ पसारके दाहिने हाथसे दाहिने पांवकी अंगुलियां बांये हाथसे बांये पांवकी अंगुलियां पकड़े । माथा दोनो घुटनोंके बीचमें रखे इस हालतमें उड्डयानबंध या न्योलीकर्म साधे तो शक्ति जागे याने कुंडलिनी में हवा घूमने लगजावे । भूख बढ़ै और पाचनशक्ति विशेष हो यह ही इस आसनका फल है ।

नं० ४ **सिद्धासन** बांये पांवकी एडी गुदा और लिंगके दरम्यान रखे और दाहिने पांवकी एडी लिंगके ऊपर वाले भागमें याने उसकी जड़में रखे। कमरको सीधा रखे अभ्यास समय जालंधर बंध रखे जिससे स्वास निश्चल हो दोनो हाथ दोनो घुटनों पर रखे।

नं० ५ **पद्मासन** । स्वस्तिक आसन की तरह से दोनो जंघा पर एडी लगावे कमरको सीधा करके हाथोंको कमर के पीछे लेजाकर दाहने हाथसे बांये पांवका अंगूठा और बांये हाथसे दाहने पांवका अंगूठा पकड़े। इस हालत में अभ्यासी लोग त्राटक का साधन करते हैं।

नं० ६ **भद्रासन** टांगोंको जंघा पर सुकेड़ कर दोनों पांवोंकी एडियां और पंजे (तलवे) आपसमें मिलावे। और उनके ऊपर बैठ जाय। निगाह भृकुटी में रहे। इसी आसन से कुंडलिनी शक्ति जागती है।

नं० ७ **सिंहासन** । टांगोंको जाघोंपर सुकेड़ कर दोनो एडियां मूलद्वार पर रक्खे टखने एक दूसरेके ऊपर रहे जांघोंके ऊपर दोनो हाथोंकी हथेली लगी रहें। निगाह नासिका के अग्रभाग पर रहे। और जिह्वाको मुखसे बाहिर निकाल के उसके अग्र भागको देखता रहे। दाहने पांवकी एडी गुदाके बांइ तरफ और बांये पांवकी गुदाके दाहिने तरफ रहे पेट आगेको झुका रहे कोई आदमी इसको गोड़ी गालकर बैठना कहते हैं।

अनेक आसनो के नाम नीचे लिखकर इस अभिप्रायसे दिखलाते हैं कि इन का साधन पहले मनुष्योंने समय स-मय पर किया है। जिनसे रोगोंकी निवृत्ति होती है और शरीर सरल होजाता है। कपाली आसन। भग आसन। मृतक आसन। मत्स्येंद्र आसन। धनुक आसन। कूर्मासन। ग्रंथिभेदन आसन। कुक्कुटासन। उत्कुटासन। योगासन। वीरासन। गोमुखासन। हस्तभुजासन। पवनमुक्तासन।

मुद्रासाधन।

नं० १ **महामुद्रा**। बांये पांवकी एड़ी से गुदाको जोरसे दबाये रक्खे दाहिनी टांग और पांवको फैलाया हुआ रक्खे। दोनो हाथसे दाहिने पांवका अंगूठा पकड़े। फैली हुई जांघके ऊपर माथा रक्खे। वायु मुख के द्वार भरे। तालूकी जड़में लंबि-का जीभको लगाये रक्खे। शक्ति अनुसार कुंभक रक्खे। और बांये स्वरसे रेचक करे। इस ऊपर लिखे आसनसे १२ प्राणाया-म करे। इसकी समाप्ति पर आसन बदले याने दाहिने पांवको उसी तरह सुकेड़कर गुदाके नीचे रक्खे। बांया पांव फैलावे। दोनो हाथोंसे बांया पांवका अंगूठा पकड़े और जांघके ऊपर माथा रक्खे। मुखसे पूरक कर १२ प्राणायाम करे दाहिने स्वर से रेचक करे। इस क्रियासे पथ्य अपथ्य भोजन पचता है।

नं २ **महावेधमुद्रा**। बांई जांघ पर दाहिना पांव और दाहिनी जांघ पर बांया पांव रक्खे। दोनो हाथ सुरा़खोंमें

से निकालकर धरती पे धरे । और आप इसी आसनसे धरतीसे उठखड़ा होजाय और उठी हुई हालतमें १२ उत्तम प्राणायाम करे। इस से षट्चक्र शुद्ध होते हैं और वायु ऊपर को गमन करती है।

नं ३ उड्डयानबन्ध मुद्रा। मल, मूत्र को शरीरसे त्याग कर सिद्धासनसे बैठे। मूलद्वारको संकोचन करे। पूरक कर कुंभक साधे। कुंभक समय पेटको इतना पीछेको दबावे के पेट पीठसे लग जावे। यह हालत जितनी देर रखसके रक्खे। फिर उड्डयानबन्धको निवारण करे। तिस पीछे स्वरको रेचक करे। अगर रेचक समय सुषुम्ना बर्ते तौ यह क्रिया समाप्त करे। नहीं तो बार बार करता रहे जब तक सुषुम्ना प्रगट न हो। यह अभ्यास नित्य प्रातः कालमें करने का है। जब तक केवल कुंभक की प्राप्ति न हो। यह ही बन्ध समाधिका कारण है।

नं० ४ मूलबन्ध मुद्रा। मूलको शोधन करके सिद्धासन बैठ मूलद्वारको संकोचन करे। कुंभक रक्खे। यह ही योगका मूलहै। बगैर इसके हठ योगकी सब क्रिया वृथा है।

नं० ५ जालन्धरबन्ध मुद्रा। स्वस्तिक आसन बैठकर ठोडीको हंसलीकी हड्डियोंके दरम्यान जो छातीकी हड्डी है जिसको अंग्रजीमें इस्टरनम कहते हैं बहुत मज-

भृतीसे लगावे जिससे स्वासका आना जाना रुकजावें। पहले पहले निगहको नासिका के अग्रभाग पर रक्खा करे। जब निगाह स्थिर होजावे तो भृकुटीके मध्यमें रखनेका अभ्यास शुरू करे।

नं० ६ **विपरीतकरणी मुद्रा।** दोनो हाथ कमरके पीछे स्यावे। दोनो पांव आकाशकी तरफ उठावे। और उन पांवोके बीचमें सिर देरक्खे। इसके पीछे दोनो हाथ जोड़ कर घुटनो के बीच धरे। नीचे माथा ऊपर पांव रहे। दूसरी रीति। कपाली आसनको सिद्ध करे याने धरतीपे माथा टिका कर दोनो हाथ धरतीपे मिलाये हुये एक दूसरे से रक्खे। जिसके बीचमें माथा रहे। पांव बिलकुल सीधे आकाशकी तरफ खड़े रक्खे।

नं० ७ **वजरोनी मुद्रा।** धरतीपर दोनो हथेलियोंको टिकावे और दोनो पांवोको आकाशकी तरफ सीधे लेजावे। पीछे हाथोंके बल पर माथे और सारे बदनको धरती से उठालेवे। जितनी देर साधन होसके करे।

नं० ८ **सचोभिनी मुद्रा।** स्वस्तिक आसन बैठकर प्राणायाम करे। मूलद्वारको संकोचन विकोचन करे। पीछे मूलबन्धको दृढ़ करके ऊपरको पवन चलावें। इतनी देर कायम रक्खे कि जितनी देरमें पवन पेटमें घूमती हुई मालुम दे।

नं० ९ **द्रावणी मुद्रा** । स्वस्तिक आसन बैठकर प्राणायाम करे । मूलबन्धको दृढ़ कर तिस पीछे प्राणायाम कर कुंभक रक्खे। जब पेटमें पवन घूमना शुरू हो तब उड्डयान बन्ध करे । यहांतकके सुषुम्ना स्वर जारीहो जाय अभ्यासी लोग इस अवस्थामें खेचरीका साधन शुरू करते हैं।

नं० १० **आकर्षणी मुद्रा** । ऊपर लिखे मुताबिक आसन और प्राणायाम करे । पवनमें सुरत रखकर पवन को इतना ऊपरको खेंचेकि कपाल याने शिरमें जाती मालुमदे इस मुद्राके अंतमें बेहोशी होजाती है । जो अपने आप धीरे धीरे करके उतरसक्ती है ।

नं० ११ **वीस्य मुद्रा** । सिंहआसन बैठ प्राणायाम कर पवन रोके । यह पवन रुकी हुई हृदय तक आकर जोकि पकाशय याने मेदेका स्थान है शब्द याने नाद प्रघट करेगी । जो अन्त में अनहद रूपसे बजेगी ।

नं० १२ **उनमनी मुद्रा** । पद्मासन बैठ तीनों बंध लगाये पवन खैंच कुंभक रक्खे। वायुको सुषुम्नामें प्रवेशकरे। कई घड़ी तक कुंभक ठहरनेसे समाधि लगजायगी यह मुद्रा बगैर खेचरी साधन कुछ कामकी नहीं ।

नं० १३ **अंकुश मुद्रा** । स्वस्तिक आसनसे बैठ प्राणायाम कर कुंभक साधे । यहां तककि कुंभक ४ घड़ी तक

ठहरने लगे। जिससे मन याने विचार बुद्धि स्थिर होजावे।

नं० १४ **त्रिखण्ड मुद्रा**। इड़ा, पिंगलासे, प्राणायाम कर सुषुम्ना उत्पन्न करे। जिस पीछे कुंभक रोक कर इड़ास्वरको स्थापित करे। फिर शक्ति अनुसार कुंभक रख सुषुम्ना उत्पन्न होने पर प्राणोंको पिंगलामें स्थापितकरे। इसक्रियासे शरीर और आत्मा शुद्ध होजाते हैं।

नं० १५ **वीर्यरूपी मुद्रा**। उड्डयानबन्ध कर जिह्वाको तालूसे लगाया हुआ रक्खे। स्त्रीसे भोग करे अपना वीर्य परित्याग न होने दे। जब स्त्रीका रजस्खलित हो तब लिंग के संकोचन विकोचन द्वारा मूत्राशयमें चढ़ाकर शरीरमें पचाजावे इस क्रियाके आरंभमें शरीरको. मल, मूत्रसे खूब अच्छी तरह शुद्ध करले।

नं० १६ **कामराज मुद्रा**। इसका यह अभिप्राय है कि बिंदू बसमें आवे। यह वेधमुद्राका अंग है जिसमें बांये पैर की एड़ी मूलद्वारके नीचे रखना और दाहिना पांव लिंगकी जड़में रखना। और कमरको बिलकुल सीधी किये हुऐ बैठे रहना चाहिये।

नं १७ **सहजोली मुद्रा**। अमरी बजरी क्रियाओंका भेद है। सिद्धासन बैठ योनिका संकोचन करे। यहां तक कि इस द्वारमें कुछभी वस्तु प्रवेश न होसके। शुरूमें जैसे बस्ती कर्म लिखा है वैसेही योनिको सोधन करे इस क्रियाके अंत

में स्त्री पुरुषका वीर्य सहत, घृत, योनीमें चढ़ाकर शरीरमें पचासकेगी। जैसे पुरुष वस्तीकर्मसे पदार्थोंको पचाते है।

नं० १८ **अगोचरी मुद्रा** । सिद्धासन बैठ अंतर्दृष्टि से षट्चक्रको देखे। फिर इनमें से सुरत हटाकर सहस्र-दल कमलमें ध्यान करे।

नं० १९ **भूचरी मुद्रा** । सिद्धासनसे बैठ भृकुटीमें ध्यान दे। सारे शरीरको ध्यानमें देखे। जब शरीर थकजावे तो पलक बंद करले और ज्योति याने प्रकाशको चिन्त-वन करे।

नं० २० **चाचरी मुद्रा** । दोनो नेत्रोंसे नासिका पर निगाह दिये रक्खे। ज्योतिआकार कुंडलिनीके स्वरूपका ध्यान करे।

नं० २१ **शक्तिचालिनी मुद्रा** । वज्रासनसे पवन चलावे याने आलती पालती मारके बैठे। जांघों और टां-गोंको खुब मजबूत रक्खे। दाहिने पांवकी एडी गुदाके बांई तरफ हो बांये पांवकी एडी गुदाके दाहिनी तरफहो भस्त्रका कुंभक का साधन करे। यह क्रिया रात्रिके पिछले प्रहरमें करे। उत्तम कुंभक ४ घड़ीका होता है ऐसा कुंभक रख कर उड्डयान बन्ध करे तो निश्चय कुंडलिनी शक्ति जागे।

नं० २२ **वज्रौलीमुद्रा** । इस क्रियासे वीर्य स्थंभन हो-ता है। इस क्रियाको साधने वाला पराक्रमी मनुष्य होना

चाहिये । प्रातःकालमें शरीर से मलमूत्रको त्याग कर एकान्तमें बैठकर इस नीचे लिखें मुताबिक साधन करना चाहिये । पुरुष हो या स्त्री दोनोको इकसार क्रिया करना है । ऊकडू बैठकर या दोनो चूतडोंको धरतीमें टिका कर गोड़ोको खड़ा रखकर या किसी बड़े तकिये या और कोई ऐसी ही प्रकारकी वस्तु का सहारा लेकर इस तरहसे लेटवां बैठे कि दोनों पांव और टांग फैले हुऐ रहें या खड़े हुऐ रहें । एक चांदीकी सलाई खोखली बनवावे जो उसके १ तिहाई हिस्सेमें मुड़ी हुईहो । लंबाई में बीस २० अंगुल ऐसी सलाई पुरुषके वास्ते जरूरत है । स्त्रीके वास्ते १२ अंगुलकी सलाई जो सीधी लंबी हो नोकपर कुछ टेढ़ी हो तैयार करनी चाहिये । मूत्रद्वारमें जिसको अंग्रेजीमें यूरेथ्रा कहते हैं पहले पहले दिन एक जो भर प्रवेश करे । शनैः शनैः नित्य बढ़ावेइस सलाईको जितनी देर मूत्रद्वारमें रक्खे कई बार मुखसे हवा उस सलाईके अंदर फूंके जिस से अगला हिस्सा प्रवेश होनेमें सरल होता रहे । जब कुछ दिनो पीछे सलाई मूत्राशयकी नोक पर पहुंचे तो ऐसी इच्छा उत्पन्न करे जैसी पेशाव करते वक्त ऐसा करने से सलाई आसानीसे मूत्राशयमें प्रवेश कर जायगी । वहां पहुंचने पर मूत्राशयका संकोचन करे जिस से सारा पेशाब सलाईके रस्ते बाहिर निकल जावे । फिर इस सलाई को पानीके बरतनमें डबोया रखकर मूत्रद्वारके संकोचन विकोचनसे वायुको परित्याग करे और जलको ग्रहण करें । यह

अभ्यास नित्य होते रहनेसे मूत्रद्वारमें पतली वस्तु ग्रहण करने की सामर्थ आजायगी। और अत्यन्त बल प्रचः होगा। इस ऊपर लिखी क्रियाके साधने का अभिप्राय यह है कि योगी समाधिके अक इन स्थानोंकी वायुको खैंचकर पहले अपानमें पीछे प्राण में लय करेगा यह क्रियायोगमें बहुतही उत्तम है। क्योंके बगैर वीर्यके स्थंभन किये योगकी और क्रिया सिद्ध करना कठिन बात है।

नं० २३ **भुजंगिनी मुद्रा** । स्वास्तिकासन बैठ गरदनको जरा सामने झुका मुखको अच्छीतरह से खोल पवनको पीवे और चन्द्रस्वरसे निवारे।

नं० २४ **मतंगिनीमुद्रा**। जलमें खड़ा होकर नाकके दोनो सूराखोंसे जलको चढ़ावे पीछे मुखसे परित्याग करे

नं० २५ **काकी मुद्रा** । होठ को इसतरहसे सुकेड़ कर रक्खे जैसे कव्वेकी चोंच होती है। इस हालतमें मुखसे स्वास धीरे धीरे ले और नासिकासे परित्याग करे।

नं० २६ **पाशिनी मुद्रा** । दोनो टांगोंको गरदनपे से कमर की तरफ ले जावे। वहां दृढ रख कर बैठा रहे। इससे कुंडालिनी शक्तिजागे।

नं० २७ **खेचरीमुद्रा और कपाल सोधन** । खेचरी मुद्राके लिये कपाल सोधन सबसे जरूरी है। मुखको

और दांतों को दांतुनसे, गरम जलसे, त्रिफलाकाथसे, नित्य प्रातः काल में शुद्ध करे कि जिससे कोई प्रकारका मल मुखमें न रहने पावे । नासिकाके दोनो सूराखोंको जिनकी अगली हद्द (मर्याद) नासिकाका अग्रभाग है। बीचकी हद्द भृकुटी के पीछे है जिसको अंग्रेजी में फ्रानटल-साइनस कहते हैं। और पिछली हद्द हलकके वह दो सूराख हैं जो कव्वेके पिछाड़ी खुलते हैं । इनको अंग्रेजी में पोस्टीरियरनेरीज कहते हैं । इनकी शुद्धि वायुसे जलसे और औषधिसे की जाती है । सो नीचे लिखके समझाते हैं ।

नं० १ **वायुसे** । नासिकाके बांयें सूराखसे वायुको भरे और शरीरमें शक्ति अनुसार ठहरावे । सूर्यस्वरसे रेचक करे । फिर सूर्यस्वरसे पूरक करके कुंभक रक्खे चन्द्रस्वरसे रेचक करे ऐसा ही बारंबार करे । इस रीतिसे शरीरका बांवां भाग शुद्ध होजाताहै इसको चन्द्रभेदी कहते हैं । सूर्यस्वर से पूरक करना और शक्ति अनुसार कुंभक रख चन्द्रस्वर से रेचक करे । फिर चन्द्रस्वरसे पूरक करके कुंभक रख सूर्यस्वरसे रेचक करे बारंबार ऐसा करे इससे दाहिना अंग शुद्ध होता है । इसको सूर्यभेदी कहते हैं ऊपर लिखी रीतिसे ब्रह्माण्ड याने कपाल शुद्ध होता है । इस लिये इस क्रियाको कपालभांति भी कहते हैं ।

नं० २ **जलसे** । मुख शुद्धकर नाक और माथेको किसी बडे जलके बरतनमें डबोवे । वायुको नासिकाके रस्ते

उसी जलमें छोडे । जलसे बाहर न निकाले । रेचक हो चुकनेके बाद जल अपने आप नासिकामें चढने लगेगा। जब जल नाकमें चढनेलगे तो उसको मुखसे परित्याग करे । लगातार कुछ देर एसा करनेसे यह सारा द्वार शुद्ध होजायगा । दूसरे प्रकार यह है कि जल मुखमें भरके नासिकासे परित्याग करे इन दोनो ऊपर लिखी रीतिसे सारे कपाल रोग दूर होते हैं ।

नं० ३ औषधिसे । रोगोंकी निवृत्तिके लिये अनेक भांतिकी दवा नाकके रस्ते चढाकर मुखसे निकालते हैं ।

ऊपर लिखा तीन प्रकारका साधन हमेशा रेचक समय होताहै । जब नाकसे कोई चीज चढाई जाय तो मुखको हमेशा खुला रक्खे। लेकिन जब यह औषधि या जल या घृत या और कोई वस्तु इस द्वारसे चढकर मेदे में ग्रहण करनेकी जरूरत हो तो मुखको खोलने की जरूरत नहीं।

खचरी । जिह्वाका सोधन उसके चालन, छेदन, मथन; और जपसे होताहै । शुद्ध हुई जिह्वाको कामधेनु कहते हैं । इसके आचार्य वशिष्टादि हैं । जिह्वाको इतना बढातेहैं कि उसकी अगली नोक भृकुटीके मध्यमें या उलट-कर तालूके सूराखोंमें याने पोसटीरियरनेरीजमें भली प्रकार प्रवेश करे । जिससे स्वांसका आना जाना रुकजावे । यह तासीर किसी किसी जानवरमें पैदायशी याने कुदरती पाई

जातीहै। कछुवा और मेंडक ऊपर लिखी हालतमें अक्सर देख जासकतेहैं। महिनेमें चार दफे बहुत बारीक नस्तरसे जीभके नीचेवाले तांतुको बाल बराबर काटता रहे। जितने दिनो तक जिह्वा शुद्ध नहो राति दिन इसको मोड़कर ताल्हूमें लगाया रक्खे और मौन रहे। पतली वस्तु दूध या घृत सेवन करे अन्न न छूवे। और सर्वदा काल ईश्वरमें चित्त रखकर कोई मंत्रका स्मरण करता रहे। मंत्र बहुतहैं। पर हम गायत्री मंत्रको सबके ऊपर अच्छा समझतेहैं। इसके अर्थको विचार मनन करता रहे। विराट्रूपको विचारे। नित्य प्रातः काल जिह्वाको मुखसे बाहर निकाल दोनो हाथोंसे उसको पकड़कर आगे पीछे दांयें बांयें खैंचे और पीछे मक्खनकी उसपर मालिश करे। छ महीनेसे बारह महीनेके अन्दर यह क्रिया समाप्त होसक्ती है। जीभको उलटकर ताल्हूमें न रखनेसे काटा हुवा तन्तु फिर मिलजाताहै। जब जिह्वाके तन्तु का छेदन करे तो उस कटीहुई जगहके नीचे लिखाहुवा चूर्ण लगाया करे। छोटी हड। सैंधा नमक। सौंठ। कालीमिरच सब बराबर भागमें ले और उसको बारीक पीसले। केवल कुंभक सिद्ध होनेके ऊपर खेचरी की जरूरतहै। इसकी सिद्धी उसी वक्त फायदा देसकती है। जबकि योगकी सारी क्रिया उत्तम प्रकार सिद्ध हो चुकीहो। नहीं तो सिर्फ जीभ बढानेसे कुछनतीजा नहीं।

प्राणायाम ।

इसके ६ अंगहैं । प्राणायाम तीन प्रकारकाहै । कनिष्ठ, मध्यम, उत्तम, मात्रासे मतलब वह कालहै जितनी देरमे ॐ मुख से जपाजावे । ८ मात्रा पूरक ३२ कुंभक और १६ रेचक यह कनिष्ठ प्राणायाम कहाताहै । १२ मात्रा पूरक । ४८ मात्रा कुंभक । २४ रेचक यह मध्यम प्राणायाम समझना । १६ मात्रा पूरक । ६४ कुंभक । और ३२ रेचक यह उत्तम प्राणायाम जानना । रीतिकपाल सोधनमें लिख आयेहैं । नये अभ्यासी को १२ कनिष्ट प्राणायाममें सुषुम्ना प्रकट होजायगी । इस लिये इसका नाम प्रत्यआहारहे । १२ प्रत्यआहारके समयको ध्यानकी समय कहते हैं । १२ ध्यानका एक धारणा । और १२ धारणाकी एक समाधि अवस्था कहातीहै । और १२ समाधिकी एक लयसमाधि कहाती है । जिस अवस्थामें दुनियां का नाता छूटजाताहै । यह अवस्था अज्ञात कहाती है । अभ्यासीको दिन रात्रिमें ४ दफा प्राणायाम करना लिखाहै । और हर दफा ८० याने ८० सवेरे ८० दुपहर ८० सायंकाल और ८० अर्द्धरात्रिमें नीचे लिखी रीतिसे करने चाहियें । हमेशा इडा नाड़ीसे याने चन्द्रस्वरसे प्राणायाम आरंभकरे और बारंबार कपालभांति के क़ायदोंसे इतनी देर करे जितनी देर में सुषुम्ना प्रकट हो । जिसके उत्पन्न होतेही इतनी देर कुंभक रक्खे जितनी

देरमें सुषुम्ना स्वरका अभाव होजावे । याने कम से कम २ मिराट और ज्यादासे ज्यादा साढेतीन मिराट और स्वर पलटनेके कायदेके मुताबिक साधन कर चन्द्रस्वरको ही स्थापितकरे । उसके पीछे ५ मिराट तक शरीरको विश्रामदे जिससे श्रम दूर हो और इतनी देर पीछे सूर्यस्वरसे अभ्यास जारीकरे यहांतककिसुषुम्नास्वर जारी होजाय इस दफा सूर्य स्वर में प्राणोंको स्थापितकरे। इस भांतिसे बारंबार साधन करे । पहले पहले चन्द सूर्यके एक एक प्रत्यत्रा-हारही बहुतहैं । कुंभक ज्यादा देर ठहरानेके वास्ते नीचे लिखकर तदबीर समझातेहैं । आकाशतत्वमें और सुषुम्नास्वरमें कुंभक करना याने प्राणोंको शरीर में स्थित रखना शरीर को निरोग रखताहै । लेकिन पूरक और रेचक का इस समय में जारी रखना तमाम रोगोंका मूल जानना बच्चों को बूढों को और रोगीको प्राणायाम करनेकी जरूरत नहीं बालक हमेशा दोडते भागते फिरते डोलते रहते हैं जिससे प्राणायाम का फल उनको हो जाता है याने रुधिरकी शुद्धि। जो जवान लोग महनत मजदूरीसे अपनी उदर पूरणा करतेहैं उनकोभी प्राणायाम की कोई जरूरत नहीं क्योंकि वह भी बालकों कीतरहसे परीश्रम-के साथ सुषुम्ना उपजाते और अपनी शरीर की चेष्टाओंसे श्रम दूर करलेते हैं अभ्यासी को, योगीको प्राणोंकी शुद्धिके साथ स्थिति की भी जरूरतहै एसेही उन गृहस्थी पुरुष और स्त्रीयोंको जो अपने घरमें ही रहते और परि-

श्रमके काम कम करतेहैं प्राणायाम की बहुत जरूरत है। जंगलमें और खुले मैदानोंमें रहनेवाले मनुष्योंको वहांकी आबहवा साफ होनेके सबब प्राणायामकी जरूरत नहीं कुम्भकका समय एक मिनटसे लेकर पांच घड़ी तक गिनाजाताहै। अगर कोई आदमी इससे ज्यादादेर साधन करसके तो वह समाधिको सिद्ध करसकेगा कुम्भक आठ प्रकार का है।

नं० १ **सूर्यभेदी** सूर्य स्वरसे पूरक करना और चन्द्र-स्वरसे रेचक करना सूर्यभेदन कहाताहै जिस स्वरसे रेचक करे उसी तरफसे पवन भरे और दूसरी तरफ छोडेइसी-को भेदन कहतेहैं।

नं० २ **उज्जायी कुम्भक** मुंहको बन्ध करके शनै शनै नासिकाके दोनो रन्ध्रसे इस तरहसे पूरक करे कि हलकी रीतिसे अंगूठे और चोथी अंगुलीसे नासिका के रन्ध्रको दबाया रक्खे और चन्द्रस्वरसे हमेशा हलकी रीतिसे रेचक करे।

नं० ३ **सीत्कारी** जिह्वाके अग्रभागको सामनेके दांतों-के तले दबाकर मुखके रस्ते शनै शनै पवन भरे शक्ति अ-नुसार हृदयमें रोके चन्द्रस्वरसे वायुको रेचक करे जब कभी रोगीको देखने जाय और वहां बदबू हो या रोगीको वबाई (अर्थात् छूतदार) बीमारी हो तो वहां इसी प्रकार स्वांस ले जिससे अभ्यासी वैद्यको उस रोगका असर न होने पावे।

नं० ४ **शीतली** मुखको खोल होठोंको सुकेड़े और जिह्वाको ताल्ह मूलमें लगाकर या जिह्वाको मुखसे बाहर निकालकर मुखसे स्वांस खींचे और रोके रखकर वायु को चन्द्रस्वरसे परित्याग करे । जैसे कुत्ता (याने श्वान) गर्मीके मोसममें इस प्रकार श्वासको खींच गर्मीकी पीड़ासे बचताहे । इस तरह आदमीभी शीतली कुम्भकसे गर्मी की पीडा से बचेगा ।

नं० ५ **भास्त्रिका** । पद्मासन वज्रासन या स्वस्तिकासन बैठकर मुखको बंदकरे जालंधर बंधदे दोनो हाथोंको घुठनोपर रक्खे नासिकाके अग्रभागपर दृष्टि रक्खे नासिकाके दोनो रन्ध्रसे पूरक करे जल्दीही रेचक करे बांरवार पूरक और रेचक करे जब थक जाय तो प्राणोंको सूर्यस्वरमें स्थितकर (याने) कुम्भक रक्खे अन्तमें इडासे रेचक करे इसी प्रकार नित्य अभ्यास करनेसे केवल कुम्भकी सिद्धि होती है अभ्यासके आरंभमें मुखको चौडा फाडकर सांसले रक्खे तो इसका भी यही गुण है जो नासिका से पूरक का है ।

नं० ६ **भ्रमरी** । नासिकाके दोनो रन्ध्रको अंगूठे और चोथे अंगुलिसे (याने अनामिकासे) उतना दवाया रक्खे कि वहुतही थोडी वायु इनमें से प्रवेशकरे दोनो रन्ध्रसे पूरक करे रेचक समयभी इन दोनो रन्ध्रको दवाया रक्खे इस कारणसे वायुमें शब्द पैदा होगा जो भ्रमरके शब्दके समान होगा ।

नं० ७ मूर्च्छा। नासिका के दोनों रन्ध्रसे पूरक कर कुम्भक रोके और भ्रकुटिके मध्यमें निगह रक्खे इस कुम्भकको इतनी देर रोके कि जिससे मूर्च्छा उत्पन्न हो।

नं० ८ केवलकुम्भक। यह सब प्रकारके कुंभक के सिद्धि का सबूत है जितनी देर कुंभक हो सके रोके और इस अभ्यास को इतना बढ़ावे कि कुंभकका समय कमसेकम पांच घडी परिमाणका होजावे सूर्यभेदीसे कफके रोग नाशको प्राप्त होते हैं सीत्कार और शीतलीसे पित्तके रोग भस्त्रिकासे सारे उदर रोग निवारण होते हैं भ्रमरी और उज्जायीसे शरीरमें कान्ति और बल बढ़ता है मूर्च्छा और केवल कुम्भकसे समाधि सिद्ध होती है।

ध्यान।

मनको स्थिरकर पद्मासनसे बैठे सत गुरू परमात्माका आसरा पकड़े स्थूल पदार्थोंको मनमें विचारकरे आंखोंको बंदकरे और उसी पदार्थके आकारमें चित्तदे कि जिसका विचार मनमें किया है जो स्थूल पदार्थमें नेष्टा न हो तो किसी शब्दमें चित्तको लगावे वह स्थूल पदार्थ या शब्द इस हालतमें इतना घटाना या बारीक होना शुरु होगा यहांतक कि इस पदार्थ या शब्दका अभाव होजायगा जिसके पीछे एसा उजाला प्रकट होगा कि अभ्यासी को चारों और इसके सिवाय कुछ नहीं दीखपड़ेगा इस उजालेका रंग दूधकी तरह सफेद होगा। और कान्ति विजलीसे ज्यादा होगी यह अवस्था अन्तरिक्षमें

कुछ देर रह कर इस प्रकाशमें विंदु (याने कीटकी तरहसे) काले दाग जगह जगह दीखपड़ेंगे जो धीरे धीरे फैल कर सारे प्रकाशको ढकदेंगे जिससे अभ्यासीको उसके चारोंओर सिवाय अंधेरेके कुछ नहीं दीखपड़ेगा जिससे उसका चित्त व्याकुल होगा। और आंखोंको खोलदेना चाहेगा जो अभ्यास दृढ होगा तो इसके पीछे उसको वह तमाम जगतकी रचना दिखाई देनी शुरूहोगी। ठीक इस तरह जैसे साधारण आदमी स्वप्नकी हालतमें देखा करते हैं। इसी अवस्थामें योगीको सारी होनहार इस प्रकार दीखपड़ेगी जैसे कोई जाग्रतमें अपनी आंखोंके सामने देखसक्ता है। इसी अवस्थामें अनहद ज्ञान होता है। ऊपर लिखी सारी दशाको बुद्धिमान् लोगोंने चार विभाग (याने चार हिस्से) करके लिखा है जिनका नाम और गुण बताते हैं।

नं० १ पदहस्त। कुंभक रोक कर ॐ शब्दकी ध्वनि सुनना।

नं० २ पिंडहस्त। सारे ब्रह्मांडकी रचनाको अपने पिंडमें सुरतद्वारा देखे।

नं० ३ रूपहस्त। निगहको भृकुटीमें थामकर सारे नक्षत्रों को दीपककी ज्योतिकी समान सुरतद्वारा अन्तरदृष्टि से देखे जिसके असरसे सारी ज्योति का समूह उसकी निगहके सामने ठहरनेसे वह अत्यन्त प्रकाशको देखेगा।

नं० ४ रूपातीत। ईश्वरके विराटरूपको याने सर्वरचनाको ध्यानके समय जुदा जुदा करके उसकी उत्पत्ति और लयका विचार करें और अपने आपको भी उसी उत्पत्तिमें लय करे जिससे सारी वासनाओंका नाश हो।

नये अभ्यासीको चाहिये कि ध्यानके आरम्भमें अपने शरीरके आकारको विचारे और जब तक विचारता रहे तब तक यह स्थूलशरीर बिन्दूके समान न दीख पड़े जिस पीछे देहको बढता देखे यहांतक कि शरीर पर्वतसे भी ज्यादा बडा दीखने लगजावे।

धारणा।

इस साधनसे तत्व सिद्ध होते हैं। याने जितने पदार्थ पंचतत्वसे बने हैं उनका ज्ञान अभ्यासीको इस प्रकार होजायगा के उन पदार्थोंकी प्रकृति (स्वाभाव) पिछानसकेगा और इन तत्वोंमें वह इस तरहसे चेष्टा करेगा के जो साधारण मनुष्यके समझसे बाहर है। ऐसा अभ्यासी तीनो कालकी बातें बतानेमें समर्थ होगा उसकी आत्माको पंचतत्व संबन्धी शरीरसे कभी क्लेश नहीं होसक्ता। यह समझना कि अभ्यासीके शरीरको अग्नि, जल, वायु, नुकसान नहीं पहुंचासक्ते यह भूलकी बातें हैं। औरजो लोग यह समझते हैं के योगी ब्रह्माकी बनाई सृष्टीके मुताबिक आप सृष्टी रचसक्ता है यह महा मूर्खता है। हां यह बात यकीनमें आसक्ती है के योगी किसी दूसरे

शरीरमें अपने प्राणोंको प्रवेश करे उस देहीका मालिक हो बैठे। धारणाका अंग तत्वदर्शनमें लिखआये हैं उसी मुताबिक जिस किसीको तत्वोंकी धारणाकी जरूरत है वह तत्वोंको पिछाण कर केवल कुंभकसे रोके रक्खे जिसकी सुगम रीति नीचे लिखके समझाते हैं।

नं० १ **पृथ्वीतत्व**। जब अभ्यास समय पृथ्वीतत्व होतो एकाग्रचित्तकरके कलेजेकी ओर निगाह दे। शरीरको हलने न दे। अंतर्दृष्टिसे अपने आपको सारी पृथ्वीपर भ्रमण करनेवाला जानकर किसी प्रकारके जीवसे भय न खाय और किसी एक जगह नहीं ठहरे यह ही चेष्टा जारी रख कर सारी सृष्टीको उसी तरह देखता रहे। और किसी पदार्थमें मोह न करे इस अभ्यासमें इतना चित्त दे रक्खे जिससे कोई शब्द या मार पीटका असर शरीरको मालुम न पड़े। जैसे गहरी नींद या नशेमें सोता हुआ आदमी किसी बातका ज्ञान नहीं रखता जो उसके चोतरफ वर्तमान है।

नं० २ **जलतत्व**। इस अवस्थामें हृदयमें ध्यान लगावे और अपने आपको जलके ऊपर आसन मारे बैठाहुआ बिचारे और उसी पर तैरता हुआ विचारता रहे।

नं० ३ **वायुतत्व**। इसको बिचारते समय हमेशा अपने आपको हवामें उड़ता देखे। और अपने आपको जल

और पृथ्वीसे स्पर्श न होने दे कहीं ठहरे नहीं । देश-देशान्तरको देखता और समझता चलाजाय इस दशा-में अपना शरीर बहुत छोटा और हलका मालुम देगा। यहांतक वह सुईके छिद्रमें से निकलजायगा।

नं० ४ **अग्नितत्व** । इसमें तेजरूप भगवान्का ध्यान करे। जितना उस तेजके निकट जासके जातारहे यहांतक के वह उस तेजको सहन न करसके । अगर अभ्यासी उस तेजमें लय हो जायगा तो वही समय उसका मृत्यु-काल है । शरीरको अग्नि लगजायगी और भस्म होकर ढेरी होजायगी जैसा पुस्तकोमें लिखाहै के योगीका शरीर अपने आप जलकर भस्म होजाता है ।

नं० ५ **आकाशतत्वं** । आकाशमें विचरनेकी शक्ति याने नक्षत्रोमें गमन उन हीं योगियोंके वास्ते नियत किया गया है जो खेचरी साधकर समाधि लगाते हैं ।

धारणाकी समय ५ घड़ी मानी गई है । लेकिन नया अभ्यासी ऊपर लिखी बातोंको बहुत थोडी देर मनन कर सकेगा। धारणामें जो दशा दिखाई पड़ती है वह स्वशसे मिलती है आत्मा याने विचारके शुद्ध होनेसे यह देखा हुआ सच्चा होसक्ता है ।

समाधि।

नं १ **राजयोग समाधि** ।इस अवस्थामें स्वासका चलना और खूनका दौरा जारी रहता है । लेकिन शरीरका

ज्ञान नहीं रहता। और मन किसी एक जगह पर ठहरा रहता है जहांसे चित्त हठ नहीं सक्ता। यह अवस्था कई मिन्टसे लेकर एक दो घंटा ठहरती है।

नं० २ हठयोग समाधि। इस अवस्थामें शरीर मृतक समान होजाता है। तीनो बन्ध और खेचरीद्वारा सारी क्रिया शरीरकी बंद होजाती है। जो यह अवस्था ४० दिन से ६० दिन पर्यंत बनी रहेतो फिर कोई प्रमाण नहीं के कब शरीरमें प्राणोंकी चेष्टा व्याप्त होगी इसको असंप्रज्ञात समाधि कहते हैं। इस अवस्थामें बुद्धि विचार कहाली है रहता है बलतना कठिन है। ऐसा माना गया है के प्राण सिमटकर सहस्रदल कमल याने दिमागमें फैला हुआ रहताहै। समाधि तीनों बन्ध और केवल कुंभक के आश्रय सिद्ध होकर खेचरी द्वारा कायम रहती हैं। जो लोग कई घंटोंके वास्ते नित्य प्राणोंको लय करते हैं तो उनकी समाधि अंदर चित्त व्याकुल होनेसे इस तरह वापिस आताहै जैसे सब कोई अपनी मामूली नीदके बाद जाग उठते हैं। जिसके पीछे कोई श्रम नहीं होता। कभी कभी ऐसा होता है के स्वास नहीं उतरता, जिसको लोग मृतक मान लेते हैं। सो उसके जगानेकी मामूली तदबीर हम लिखते हैं के उसके हात पांवोंको गरमपानी में डबोया रक्खे और कालीमिरच और घृत उसके सिर पर तालूकी जगह मालिशकरै ठंडेपानीके छींटे छाती और चहेरे पर मारे और खुलीहवा में चित्त इस तरह लिटादे जैसे मुरदेको लिटादेते हैं।

उसकी कमर और गुद्दीपर हलकी चोट पहुंचावे। इस हाल को निश्चय करनेके वास्ते कि यह शरीर मृतक है या नहीं बिजली लगाकर देखे जिसको अंग्रेजी में बैट्री कहतेहैं। अगर शरीर मृतक होगया होगा तो उसके हाथ पांव बिजली लगानेसे नहीं सुकड़ेगें वैसेही फैले पड़े रहेंगे। अगर कुछ जीव होगा तो बिजली लगानेसे सुकड़ने लगेगें। यहही उत्तम परीक्षा है। अगर ऐसा संदेह हो के शरीर मृतक है तो २४ घंटा और रखवाली करे और निश्चय करले।

हठयोगका कोई साधन जो आदमी बिना गुरूकी शिक्षा के करेगा वह ख्वाह कैसाही विरक्त हो बजाय इसके उसको कुछ फलहो हमेशा रोगी रहके प्राणोंको त्यागेगा। और चितमें चिन्ता बनी रहनेके सबब वह मनुष्य न तो इस लोकमैं लाभ उठायेगा न पर लोकमें यांने उसकी कीर्ति इस जगत्में कायम नहीं रहसक्ती।

इति डाक्टर गोविन्दप्रसाद भार्गव विरचित योगसमाचारसंग्रह समाप्तम्।

शुभमस्तु।

शुद्धाशुद्धि पत्रम् ।

पत्र	पंक्ति	शुद्ध	अशुद्ध
३	७	रक्त	रफ्त
१०	१३	बलवान	बलावन
४०	२०	या न उडनेवाला	यान उडनेवाला
५४	२	पृथवी तत्व	पृथीतत्व
६४	१२	दूरजे	दरजेमें
६७	६	रुधिर	रुगधिर
६६	२	मेदेसे	मेदेमें
११६	१४	पराक्रमी	पारक्रमी
११७	६	परमाणू	ममाणु
१२७	१३	बाहर	बारह
१२८	५	दूसरा	मरा
१३१	१३	किसी	किकी
१३२	१०	मुलकको	मुल्क
१४२	२०	उतपन्न	उतपतन्न
१४८	१०	रेचक	रचक
१४६	२२	शिथिलता	स्थिरता
१५५	१४	कि	कै
१५८	१६	मनुष्योंके	पनुष्योंके

पत्र	पंक्ति	शुद्ध	अशुद्ध
१५६	४	परोपकारी	परोकादृ
१६०	१	उमर	इमर
१६३	१६	रज	रजा
१७०	१५	जज्ब	जब
१७३	६	जलसे	जसेल
१६०	१८	घटना	घटाना
१६३	१	करे	कत्रे
१६५	६	कहांलीन	कहालीहै
१६५	१०	बतलाना	बलतना
१६५	२२	चहरे	चहेर
१६६	३	वैट्री	वेट्ररी

॥ श्रीः ॥

* समालोचना *

विदितहोकि हमारे यहां अनेक प्रकारकी पुस्तकें छपनेके लिये आया करती हैं वह प्रायः हमारे देखनेमें आई— इसके अतिरिक्त नवीन व प्राचीन बहुतसी नागरीभाषाकी उपन्यासादि औरभी पुस्तकें पढी परंतु इस योगसमाचार नामक पुस्तकका सबसे निराला ढंग व अद्भुत चमत्कार प्रतीत हुआ अर्थात् अन्यान्य पुस्तकें केवल एक विषयको लेके समाप्तकी गई हैं बस उसी बातके प्रेमीके लिये वह लाभदायक होगीं— उक्त ग्रन्थकी रचना ऐसी उत्तमरीति पर कीगई है कि मनुष्यमात्रके लिये लाभदायक है प्रयोजन ये कि मनुष्य अवश्य कुछ न कुछ कामना रखता है और नीरोगताकी इच्छा तो सबहीको बनीही रहती है इस पुस्तकमें योगीके लिये योगरीति— भोगीके निमित्त भोगविधि— रोगीके लिये नीरोग होनेके उपाय इत्यादि उत्तमप्रकारसे विचारपूर्वक युक्ति व प्रमाणोंसे लिखे गयेहैं विशेष येकि मतमतान्तरके विरोधसे यह पुस्तक रहित है भाषा अति सरल होनेसे पढ़ने वालोंको अर्थ समझनेमें कठिनता न होगी और सबविषयकी यह अपूर्व पुस्तक हमको प्रतीत हुई इसके सर्वोपयोगी होनेसे आशा है ग्राहक लोग शीघ्रही इसको लेके संतुष्ट होंगे और थोड़े दिनके पश्चात् हमको पुनः छपवाना पड़ैतो आश्चर्य नहीं—

शास्त्री बालचन्द्रशर्मा गौडः

बालचन्द्र प्रेस जयपुर।